

Rezept

Thunfisch-Raclette mit Tomaten

Ein Rezept von Thunfisch-Raclette mit Tomaten, am 14.12.2025

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	8	getrocknete Tomaten (in Öl)
1	Fleischtomate	1 Handvoll	Rucola
250 g	Mozzarella	1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
2 EL	Olivenöl	1 TL	Zitronensaft
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 24 g F, 21 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Fleischtomate mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und ebenfalls klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Den Rucola abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln.
2. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit zwei Gabeln zerflocken. Mit den Frühlingszwiebelringen, allen Tomatenwürfeln, Rucola, Öl und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jeweils ein wenig Thunfisch-Tomaten-Mischung in die Pfännchen geben und mit etwas Mozzarella bestreuen. Alles im heißen Gerät ca. 6 Min. erhitzen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Zum Schluss noch mit etwas Pfeffer abschmecken. Dazu passt knuspriges Brot sehr gut.