

Rezept

Thunfisch auf Tomaten-Zucchini-Gemüse

Ein Rezept von Thunfisch auf Tomaten-Zucchini-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Thunfischfilet (frisch oder TK und aufgetaut)	5 Zweige Rosmarin
1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl	500 g junge Zucchini
200 g Kirschtomaten	Salz
Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe
2 EL gehacktes Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 347 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 Portionen teilen. Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale in einem tiefen Teller mit der Hälfte des Rosmarins verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 1 TL Öl unterrühren. Den Fisch in der Marinade wenden und 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Eine große beschichtete Pfanne mit dem restlichen Öl auspinseln und erhitzen, Knoblauch und Zucchini darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Rosmarin würzen und mit der Brühe ablöschen. Die Tomaten einlegen und darin erhitzen.
3. Fisch aus der Marinade heben, salzen, pfeffern und auf das Gemüse in der Pfanne legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Mit Basilikum bestreuen.