

Rezept

Thunfisch in Olivenöl

Ein Rezept von Thunfisch in Olivenöl, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg Thunfisch mit Haut und Gräten (am besten das Schwanzstück)	1 Zwiebel
1 TL schwarze Pfefferkörner	2 Thymianzweige
1 unbehandelte Zitrone	200 g Meersalz
350 ml Olivenöl	1 Lorbeerzweig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Einmachgläser à 1/4 l | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Thunfisch in 4 cm dicke Scheiben schneiden (am besten den Fischhändler darum bitten). Zwiebel schälen und halbieren, Thymian waschen. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen.

2. In einem mittelgroßen Topf 2 l Wasser mit dem Salz aufkochen lassen. Thunfischscheiben, Zwiebel, Thymian und Pfeffer ins Wasser legen, zum Kochen bringen und den Fisch bei ganz schwacher Hitze 40 Min. pochieren. Thunfischstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem Gitter gut abtropfen lassen.

3. Vorsichtig die Thunfischhaut abziehen, möglichst große Filetstücke von den Gräten lösen und in die Gläser schichten. Zitrone waschen, die Schale dünn abschälen. In jedes Glas zuoberst 1 Lorbeerblatt und 1 Stück Zitronenschale legen und mit Olivenöl bedecken. Die Gläser im Backofen oder in einem Topf 30 Min. sterilisieren. 2 Monate stehen lassen.