

Rezept

Thunfisch mit Balsamico-Zwiebeln

Ein Rezept von Thunfisch mit Balsamico-Zwiebeln, am 14.12.2025

Zutaten

4 große Kartoffeln (ca. 600 g)	Salz
4 rote Zwiebeln	15-20 Zweige Thymian (oder 1 EL getrockneter Thymian)
6 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein oder Gemüsebrühe	5-6 EL Aceto balsamico
4 Thunfischsteaks (à ca. 150 g, ersatzweise Rotbarschfilets)	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 10 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. 4 Zweige zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abstreifen.
2. In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten, dann den Wein oder die Brühe dazugießen. Den Essig und ca. zwei Drittel der Thymianblättchen dazugeben. Alles offen ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Parallel dazu die Thunfischsteaks waschen und trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (oder einer Grillpfanne) erhitzen und die Thunfischsteaks darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Die Thunfischsteaks aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
4. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel und den restlichen Thymian hineingeben und bei starker Hitze 2-3 Min. braten. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Flüssigkeit eventuell bei sehr starker Hitze etwas einkochen lassen. Die Zwiebeln mit den Thunfischsteaks und den Kartoffeln servieren, mit Thymianzweigen garnieren.