

## Rezept

# Thunfisch mit Gurkenreis

Ein Rezept von Thunfisch mit Gurkenreis, am 18.04.2025

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>250 ml</b> Gemüsebrühe
<b>100 g</b> Naturreis	<b>200 g</b> Schmorgurken (aus dem Glas)
<b>300 g</b> Thunfischfilet	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Jodsalz	Pfeffer
<b>1 Bund</b> Dill	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. 1 TL Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen. Den Reis einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen.
- 2.** Die Schmorgurken abgießen und abtropfen lassen. In kleine Stücke schneiden und unter den Reis heben. Den Reis noch weitere 10 Min. garen.
- 3.** Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Min. braten.
- 4.** Den Dill waschen und trockenschütteln. Harte Stängel entfernen und den Dill fein hacken. Den Thunfisch mit dem Gurkenreis anrichten und mit Dill bestreuen.