

Rezept

Thunfisch mit Gurkenreis

Ein Rezept von Thunfisch mit Gurkenreis, am 18.12.2025

Zutaten

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