

Rezept

Thunfisch mit Joghurt

Ein Rezept von Thunfisch mit Joghurt, am 17.04.2024

Zutaten

1 kleine rote Peperoni	1/4 Bund Koriandergrün
2 EL grüner Tabasco	2 EL Olivenöl
500 g Joghurt	1 kleine rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	800 g Thunfischfilet
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Peperoni waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. In einer Schüssel Tabasco und Olivenöl mischen. Den Joghurt glattrühren und auf Teller verteilen, indem man ihn kreisförmig aufträgt und dabei die Mitte frei lässt.
2. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. 1 EL Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelringe 1 Min. andünsten. Zwiebel herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen.
3. Den Thunfisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Das restliche Sonnenblumenöl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Darin die Thunfischwürfel pro Seiten ca. 10 Sek. scharf anbraten (bei Bedarf in zwei Portionen, falls die Pfanne überladen ist). Am Ende des Bratens Zwiebel und Peperoni in die Pfanne geben und unter den Thunfisch mischen.
4. Pfanne vom Herd ziehen. Den Tabasco-Olivenöl-Mix in die Pfanne geben und Thunfisch, Peperoni und Zwiebel ganz kurz darin wenden, dann sofort auf dem Joghurt anrichten. Mit dem Koriander bestreuen und servieren.