Rezept

Thunfisch mit Oliven-Nudeln

Ein Rezept von Thunfisch mit Oliven-Nudeln, am 27.05.2025

Zutaten

1	kleine Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
180 g	Bavette (Kochzeit ca. 8 Min.)
2 Stängel	Oregano
2 Stücke	Thunfischfilet (à 150 g, ca. 2 cm dick)
	Salz
400 ml	Fischfond
40 g	grüne Oliven (entsteint)
60 g	Ziegenweichkäse (z. B. Ziegenkäserolle)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal, 38 g F, 51 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ½ Min. anbraten. Auf einen Teller heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

2. Den Fond und 100 ml Wasser in der Pfanne zum Kochen bringen. Die Bavette zweimal durchbrechen, in den Fond rühren und bei großer Hitze ca. 7 Min. kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Oliven halbieren und untermischen, die Fischfilets darauflegen. Den Oregano waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und auf den Fisch streuen. Den Zitronensaft darüberträufeln. Den Käse klein würfeln und darüber verteilen. Die Pfanne in den Ofen (Mitte) stellen und alles ca. 15 Min. backen.