

Rezept

Thunfischragout

Ein Rezept von Thunfischragout, am 28.03.2025

Zutaten

2 grüne Paprikaschoten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
500 g Thunfischfilet	2 EL frisch gepresster Limettensaft
1 TL getrockneter Oregano	Salz
Pfeffer	4 EL Öl
150 ml Fischfond oder Gemüsebrühe	1 Dose Kidney-Bohnen (ca. 425 g Füllgewicht)
1 Babyananas	2 EL gehackter Koriander oder Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Römertopf wässern. Paprika vierteln, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen, fein schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. Limettensaft, Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Vorbereitete Zutaten in den Römertopf geben. Fond oder Brühe zugießen. Zugedeckt bei 225° (Umluft 200°) 1 Std. garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
3. Bohnen und Ananas 10 Min. vor Garzeitende unterheben und offen fertig garen. Fischragout salzen und pfeffern und mit Koriander bestreuen.