

Rezept

Thunfischsalat mit Ofentomaten

Ein Rezept von Thunfischsalat mit Ofentomaten, am 16.02.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 500 g eher kleine Tomaten | 2 rote Zwiebeln |
| 50 g gemischte Kräuter (Petersilie, Zitronenmelisse, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian) | 1/2 getrocknete Chilischote |
| Salz | 6 EL Olivenöl |
| 1 kleines Bund Rucola | 2 Dosen Tunfisch (naturell im eigenen Saft oder ganz edel in Olivenöl, das Abtropfgewicht schwankt zwischen 100 g und 140 g) |
| | 2-3 EL Aceto balsamico |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als kleines Essen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Grill des Backofens anstellen oder den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 220 Grad).
2. Die Tomaten waschen und quer halbieren. Aus den oberen Hälften Stielansätze rausschneiden. Tomaten mit der Schnittseite nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden, dazwischen legen.
3. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mit dem Chilistück fein hacken. Mit 3 EL Olivenöl und Salz verrühren und auf den Tomaten und Zwiebeln verteilen. Form in den Ofen (eine Schiene über der Mitte) schieben und Tomaten und Zwiebeln etwa 10 Minuten backen, bis sie gebräunt sind.
4. Inzwischen den Tunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zupfen. Rucola von den dicken Stielen und welken Blättern befreien, waschen und trockenschleudern. Vier Essteller oder eine große Platte mit dem Rucola auslegen.
5. Tomaten und Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und auf dem Rucolabett verteilen. Den Balsamessig mit dem übrigen Öl und der Tomatenflüssigkeit aus der Form verrühren, salzen. Die Tunfischstücke über die Tomaten löffeln, mit ein bisschen Sauce begießen und auf den Tisch damit.