

Thunfisch Gemüsepfanne

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse, Hauptspeise, Thunfisch

300 g	Thunfisch	8	schwarze Oliven
8	kleine Kartoffeln (Bamberger - Hörnle)	4 Essl.	Olivenöl
1	rote Paprikaschote, in - groß Stücke geschnitten	1 Essl.	Balsamico
4	aromatische Tomaten	2 Essl.	Basilikum, fein geschnitten
			Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln kochen, pellen und etwas auskühlen lassen. Dann in 3 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Paprika ca. 3 Minuten mit braten.

Die Tomaten vierteln und entkernen. Den Thunfisch in große Würfel schneiden und in einer zweiten Pfanne in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Dann die Tomaten, die Oliven und den Thunfisch zum Gemüse geben und nochmals kurz erhitzen.

Den Basilikum unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.