

Roter Thunfisch mit Zwiebeln

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

250 g Roter Thunfisch (wichtig ist, dass es ein fetthaltiger Teil ist)

1/2 Glas Wasser

Natives Olivenöl extra

2 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

1 Bund Oregano

Salz

1/2 EL Paprika süß

2 EL Sherry-Essig

Zubereitung

1. Das Öl in eine Pfanne geben und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, die fein gehackte Zwiebel und den Oregano bei mittlerer Hitze anbraten. So lange bis die Zwiebel glasig ist. Sie sollte nicht braun werden.
 2. Dann einen halben EL Paprika, 2 EL Sherry-Essig und 4 EL Wasser dazugeben.
 3. Thunfisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Pfanne geben und salzen.
 4. Das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Nicht länger, sonst wird der Thunfisch trocken. Fertig. Guten Appetit.
-