

Thunfisch mit Bohnen-Gemüse

4 Portionen

Zutaten:

1 Dose Thunfisch-Filets z.B. Saupiquet 185 g
1 Dose weiße Bohnen 850 ml
300 g Datteltomaten
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 Peperoni (frisch)
1 Zweig Rosmarin
50 g schwarze Oliven (entkernt)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Thunfisch-Filets abtropfen lassen, das Olivenöl dabei auffangen. Bohnen abtropfen lassen und abspülen. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, putzen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Peperoni längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote würfeln. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch, Peperoni und Zucchiniestreifen in zwei Esslöffeln aufgefangenem, erhitztem Öl einige Minuten anbraten. Tomaten, Bohnen, Oliven und Rosmarin hinzugeben, salzen, pfeffern und mit den Thunfisch-Filets servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Pro Portion:

kJ/kcal: 1319/316
EW: 25.3 g
F: 14.0 g
KH: 22.0 g
BE: 1.5

Guten Appetit!

Foto: Ostmann

