

Eine Rezeptsammlung

Thunfisch

im Internet gefunden

Datum: 26.06.2002

von Michael Wack und Christoph Moder

(© 2001-2002)

<http://www.skriptweb.de>

Hinweise (z.B. auf Fehler) bitte per eMail an uns: mail@skriptweb.de – Vielen Dank.

Inhaltsverzeichnis

Blätterteigtaschen mit Thunfisch.....	6
Bohnensalat mit Thunfisch (Faglio al tonno).....	7
Farfalle al Tonno.....	8
Fusilli mit Thunfisch.....	9
Gebackener Thunfisch.....	10
Thunfisch-Sushi.....	11
Houston-Salat.....	12
Thunfisch-Erbсен-Kracker.....	13
Thunfisch mit Lorbeer.....	14
Makkaroni mit Porree-Thunfisch-Soße.....	15
Makkaroni mit Thunfisch, Kapern und Sardellen.....	16
Nackter Mann.....	17
Nizza-Salat mit Thunfisch.....	18
Nudeln mit Tomaten-Thunfisch-Sauce.....	19
Okonomiyaki.....	20
Partysalat mit Gemüse und Thunfisch.....	22
Pasta al tonno.....	23
Pfannkuchen mit Thunfisch.....	24
Reis-Paprika-Thunfisch Salat.....	25
Makkaroni à la Pierre Brice.....	26
Thunfischnudeln.....	27
Griddle Thunfisch mit Schallotenjus.....	28
Rigatoni mit Thunfischsauce.....	29
Medaillon vom Rinderfilet.....	30
Sugo di Fagiolini al Tonno.....	32
Spaghetti del fattore.....	33
Spaghetti mit kalter Thunfischsauce.....	34
Spaghettoni mit Thunfisch.....	35
Thailändischer Reis mit Thunfisch oder Krabben.....	36
Thon du feu au feu.....	37
Pasta mit Thunfisch.....	38
Thunfisch vom Grill.....	39
Gebratene Thunfischscheiben.....	40
Tonno coi Piselli (Thunfisch mit Erbsen).....	41
Tonno Cipolla e Fagioli (Thunfisch mit Zwiebeln und Bohnen).....	42
Thunfisch-Soße.....	43
Thunfisch-Spaghetti.....	44
Thunfisch-Tomaten.....	45
Thunfisch-Tramezzini mit Kapern.....	46
Thunfisch mit Zitronenbuttersoße.....	47
Ergänzung dazu: Buttersauce.....	48
Thunfisch auf Fenchelsalat.....	49
Thunfisch Aufstrich.....	50
Thunfisch-Carpaccio.....	51
Thunfisch-Gemüse-Sandwich.....	52
Thunfisch mit Chartreuse	53
Thunfisch-Muffins.....	54

Thunfisch in Zitronen-Marinade.....	55
Thunfischlasagne.....	56
Thunfisch-Nudel-Auflauf.....	57
Thunfischpastete.....	58
Thunfischreis.....	59
Thunfischsalat auf Kartoffelcarpaccio mit Schnittlauchvinaigrette.....	60
Thunfischsoße.....	61
Thunfischsteak mit Kräuternudeln.....	62
Thunfischsteaks auf griechische Art.....	63
Tomaten mit Thunfischfüllung.....	64
Tonno-Pastizio.....	65
Eier und Phantasie.....	67

Blätterteigtaschen mit Thunfisch

für 4 Personen

Zutaten

1 Packung Tiefkühlblätterteig
1 Dose Thunfisch natur
1 Dose/Packung pürierte Tomaten
Salz
weißer Pfeffer (aus der Mühle)
Dill
1 Zitrone
1 mittelgroße Zwiebel
1 Ei
etwas Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, in Öl andünsten
Thunfisch abgießen, zerkleinern, hinzugeben
nach kurzer Zeit Tomaten dazu
ein wenig einkochen lassen (Vorsicht, die Sch***-Tomaten spritzen)
abschmecken mit Gewürzen, Kräutern und Zitrone
wenn Masse noch zu feucht, abtropfen lassen
abkühlen lassen
Blätterteig nach Anweisung auftauen
mit Masse füllen
nach Belieben formen (Ränder mit Eiweiß befeuchten, dann halten sie besser)
Taschen mit Eigelb bestreichen
im Backofen backen nach Anweisung (meistens 20 min., 180 °C), abkühlen lassen, servieren
Anm.: Dazu schmeckt ganz gut ein säuerlicher Joghurt-Dip

Bohnensalat mit Thunfisch (*Faglio al tonno*)

Für 6 Personen

Zutaten

250g große weiße getrocknete Bohnen oder
500g frische Bohnenkerne
8 EL Olivenöl
6 Salbeiblätter
2 Dosen Thunfisch
500 g Zwiebel
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die getrockneten Bohnen über Nacht in 1,5 l heißem Wasser einweichen, im Einweichwasser mit 2 EL Öl und Salbei bei milder Hitze 2 Stunden ausquellen lassen (nicht kochen). Thunfisch abtropfen und zerrupfen. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die noch warmen (abgegossenen) Bohnen mit Thunfisch, Zwiebeln, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen und lauwarm servieren.

Farfalle al Tonno

für 4 Portionen

Zutaten

320 g Schmetterlingsnudeln (Farfalle)
6 Artischockenherzen (Glas oder Dose)
1 Knoblauchzehe
Gehackte Petersilie
100 g Thunfisch in
30 g Kapern
100 ml Trockener Weisswein
100 ml Brühe aus Gemüfefond
4 EL Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehe kleinhacken und zusammen mit der Petersilie anbraten. Artischockenherzen gut abtropfen lassen, auseinanderzupfen und dazugeben. Das Ganze 8 Minuten schmoren lassen. Mit Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen, pfeffern und salzen. Brühe dazugeben und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze 7 bis 8 Min. weiter einkochen lassen. Zum Schluss auseinandergezupften Thunfisch und die Kapern dazugeben. Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgetropft in die Pfanne mit der Sauce geben. 2 Minuten köcheln lassen, vorsichtig umrühren und servieren.

Fusilli mit Thunfisch

Zutaten

350 g Fusilli
Salz, frischer Pfeffer
1 Zwiebel
2 EL Öl
180 g Thunfisch in Öl
2 Sardellenfilets in Öl
¼ l Sahne
Saft einer halben Zitrone
2 EL Kapern
2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Fusilli in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken, die Sardellen fein hacken.

Die Zwiebel in dem Öl glasig dünsten, den Thunfisch und die Sardellen mit anschwitzen. Das Ganze mit der Sahne aufgießen und etwa um ein Drittel einkochen lassen.

Die Masse fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und die Kapern hinzufügen. Zum Servieren die abgetropften Fusilli untermischen, das Ganze kurz durchschwenken und mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion etwa: 2759 kJ / 659 kcal / 38 g Fett

Gebackener Thunfisch

Zutaten

1/2 kg Thunfisch naturell aus der Dose oder frisch gekocht
3/4 kg Kartoffeln
1 große Zwiebel
2-3 Tomaten
ca. 15 Oliven
Olivenöl
Salz
Butter
Milch
Muskatnuss
Tomatensauce

Zubereitung

Die Kartoffeln werden gekocht und zu Püree verarbeitet (mit Milch, Butter, Muskatnuß). Die Zwiebel wird mit den Tomaten geschmort, der Thunfisch und die kleingeschnittenen Oliven werden dazu gegeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In eine gefettete Auflaufform wird zuerst ein Teil der Kartoffelmasse, dann Thunfischmasse und dann wieder Kartoffelmasse geschichtet, anschließend wird das Ganze 20 Minuten im Ofen gebacken.

Man serviert dazu Tomatensauce.

Thunfisch-Sushi

Zutaten

1 Dose Thunfisch in Öl
Krabben
Lachs
1 Avocado
1 Salatgurke
Getrocknete Algenblätter (gibt's beim Asiaten)
Wasabi (grüner Meerrettichsenf - auch beim Asiaten erhältlich)
Sojasauce
1 Packung Rundkornreis (z. B. Milchreis)
Reisessig
Majonaise
1 Bambusmatte (Auch im Asiashop zu kaufen)

Zubereitung

Zuerst den Reis schön weich kochen. Kein Salz oder irgend so was zugeben. Während der Reis so vor sich hinkocht kann man schon mal das Öl vom Thunfisch abgießen und den Thunfisch dann mit richtig viel Mayonnaise mischen, bis es ein leckerer Brei ist. Dann Avocado und Gurke schälen und in dünne Streifen schneiden (ca. 0,5 cm breit und hoch und max. so lang wie die Algenblätter). Dann noch etwas Wasabi (vorsicht scharf) mit Sojasauce mischen (das wird der Dipp).

Jetzt müsste der Reis auch fertig sein. Aus dem Topf in eine Schüssel geben und etwas Reisessig darüber schütten. Jetzt musst Du den Reis irgendwie kalt bekommen - und zwar richtig kalt - lauwarm gilt nicht und geht auch nicht. Ich bevorzuge da die Ventilatorerntechnik, eine Reise zum Nordpol geht natürlich auch, oder mit dem Reis Fallschirmspringen. Deiner Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Wenn der Reis dann endlich kalt ist, musst Du ihn gleichmäßig auf einem Algenblatt verteilen (nicht den ganzen Reis auf ein Blatt, Du Idiot), so ca. 1/2 cm hoch und einem Rand von ca. 1 cm vorne und 4 cm hinten. Bis an die Seiten verteilen. Das Algenblatt sollte schon auf der Bambusmatte liegen.

Dann kannst Du noch Lachs und Gurke oder Thunfisch-Majo-Mix mit Gurke oder Krabben mit Avocado etc. darauf legen. Auch hier sind Deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt. Jetzt kommt der schwierige Teil: Du musst das ganze jetzt mit der Bambusmatte zu einer festen Rolle rollen. Wer 'ne Tüte drehen kann schafft das auch! Nein, die Bambusmatte kann man nicht mitessen, die nimmt man dann wieder für das nächste Blatt. Die Rolle mit dem Algenblatt und den Zutaten drin schneidest Du jetzt in ca. 3 cm dicke Scheiben. Diese kannst Du dann in die Sauce tauchen und Dir schmecken lassen.

Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten!!!

Houston-Salat

Zutaten

- 1 St Salat
- 1 Bund Radieschen
- 5 St Tomaten
- 2 St Petersilienwurzeln
- 1 St Salatgurke
- 1 St Möhre (groß)
- 1 Bund Kräuter
- 250 g Kartoffeln (gekocht)
- 200 g Thunfisch (geräuchert)
- 1 1/2 Tassen Salatsoße

Zubereitung

Den Kopfsalat putzen, zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ungeschält in Achtel zerteilen. Die Petersilienwurzeln gut schälen und sehr klein würfeln. Die Kräuter waschen und hacken. Die Pellkartoffeln, solange sie noch warm sind, schälen und in Streifen schneiden. Den Thunfisch in gleichgroße Stücke zerteilen.

Die Kartoffelstreifen und den Thunfisch mit der Salatsauce übergießen und zehn Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Kartoffeln und Thunfisch danach mit allen anderen Salatzutaten mischen. Den Salat gut umwenden und sofort servieren.

Thunfisch-Erbesen-Kracker

Diesen kleinen Snack kannst du gut anbieten, wenn du ein paar Gäste hast.

Zutaten

1 Dose Thunfisch in Wasser
ca. eine Hand voll Tiefkühlerbsen oder eine kleine Dose Erbsen
Mayonnaise
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Paprikapulver
Kracker

Zubereitung

Den Thunfisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerpfücken. Die aufgetauten Erbsen hinzugeben (einige Erbsen zum Garnieren zurücklassen) und mit zwei Esslöffeln Mayonnaise und den Gewürzen gut verrühren. Kracker auf einen großen Teller legen und auf jeden einen Klacks Thunfisch-Erbesen-Creme geben. Jeden Kracker mit einer Erbse garnieren.

Thunfisch mit Lorbeer

Zutaten

4 frischer Thunfisch, ca. 3 cm dick, 200-250 g pro Scheibe
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
6 Olivenöl
20 Lorbeerblätter
20 g Butter

Zubereitung

Thunfischscheiben kurz waschen, mit Küchentuch trocknen. 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verrühren. Den Thunfisch zusammen mit den halbierten Lorbeerblättern und dem Zitronenöl in einen Gefrierbeutel legen, gut verschließen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank unter gelegentlichem Wenden ziehen lassen.

Olivenöl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Thunfischscheiben aus der Marinade heben, die Lorbeerblätter entfernen. In der Pfanne auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Der Fisch muss gerade durch sein.

Anschließend salzen und leicht pfeffern. Aus der Pfanne auf eine vorgewärmte Platte heben. Bratensatz vom Pfannenboden mit der Marinade (aber ohne die Lorbeerblätter) lösen, aufkochen und über den Fisch gießen. Eventuell mit frischen Lorbeerblättern garnieren.

Makkaroni mit Porree-Thunfisch-Soße

Zutaten

2 Stangen Porree
40 g Margarine
1/4 l klare Brühe
2 Ecken Kräuterschmelzkäse
1 Dos. Thunfisch in Öl
Makkaroni

Die Makkaroni nach Anweisung kochen. In der Zwischenzeit Porree in dünne Scheiben schneiden und in Margarine andünsten. Die Brühe zugießen, den Käse darin schmelzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, den abgetropften Thunfisch unterrühren. Soße über die Nudeln geben.

Vorspeise: 4 Personen, Hauptgericht: 2 Personen

Makkaroni mit Thunfisch, Kapern und Sardellen

Zutaten

für 4 Personen

350 g Makkaroni
300 g Thunfisch in Öl
Olivenöl
1 gehackte Knoblauchzehe
400 g geschälte Tomaten
1 kleines Glas Kapern
6 Sardellenfilets
10 zerkleinerte Basilikumblätter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Öl aus der Thunfischdose mit ein wenig Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Tomaten in Stückchen schneiden, zufügen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Thunfischstücke und Kapern zerkleinern, die Sardellen halbieren. Basilikum hinzufügen. Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen und gut abtropfen lassen. Mit der Soße und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Nackter Mann

Zutaten

Teig:

- 500g Mehl
- 1 Pck Trockenhefe
- 2 Tl. Zucker
- 3 Tl. Salz
- 5 El. Pflanzenöl
- 500g Gouda mittelalt

Füllung:

- 1 Büchse Mexikogemüse - mit (Erbsen, Mais)
- 1 Büchse Thunfisch
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Schluck Rotwein
- Curry,
- Pfeffer,
- Salz,
- Zucker,
- Senf,
- Oregano

Zubereitung

Teig:

Zutaten für den Hefeteig zusammenmischen und mit lauwarmem Wasser so lange zusammenkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, aber schön geschmeidig ist.

Abdecken, warmstellen, 1,5-2 Stunden gehen lassen.

Teig auf mehlbestreutes Nudelbrett oder Tisch ausziehen, wenn er einreißt, geht auch auswellen (nächstes Mal mehr Öl oder mehr Wasser nehmen).

Rechtecke von ca 10x20 cm schneiden.

Käse grob reiben, schön reichlich auf eine Hälfte jedes Teig-Rechtecks verteilen.

Füllung:

Zwiebeln kleinhacken und glasig schmoren. Thunfisch zugeben, leicht anbraten. Wasser vom Gemüse abgießen (aufheben) und Gemüse zugeben. Knoblauch mit Salz bestreuen und mit Messerbreiteite zerdrücken. Knoblauch, Wein und etwas Gemüsewasser zugeben, aufkochen. Gewürze nach Geschmack (nicht zu fad) zugeben.

Mit der Füllung ca. ½ Stunde nach Ansetzen des Teigs beginnen. Auf kleiner Flamme köcheln, bis die freie Flüssigkeit verdunstet ist (etwa 45 Minuten) Füllung auf dem Käse so verteilen, dass 1 cm Teigrand freibleibt. Freie Hälfte überschlagen (ähnlich wie bei Maultaschen), Ränder aufkrepeln. Wenn etwas Käse übrig ist, auf den nackten Mann streuen.

Die nackten Männer auf ein eingefettetes Backblech legen und bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Ein Württemberger Rotwein schmeckt gut dazu. Was übrig ist mundet auch am nächsten Tag kalt.

Nizza-Salat mit Thunfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

3 Eier
250 g Brechbohnen
Salz
2 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1/2 Salatgurke
250 g Tomaten
Pfeffer
150 g Thunfisch (Dose, naturell)
100 g schwarze Oliven
150 ml Olivenöl

Zubereitung

Die Eier mit 1 Tasse Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 ankochen und 9 - 10 Min. auf 0 ausgaren. Abschrecken, pellen und halbieren. Die Bohnen putzen, in Stücke brechen, in Salzwasser 15 - 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, Kerngehäuse und weiße Trennwände entfernen und quer in Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden, die Tomaten sechsteln. Gurke und Tomaten salzen und pfeffern. Den Thunfisch abgießen und zerpfücken.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Oliven in einer großen flachen Schüssel oder auf Portionstellern anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Baguette servieren.

Nudeln mit Tomaten-Thunfisch-Sauce

für 2-3 Personen

Zutaten

Salz, schwarzer Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Nudeln (z. B. Penne)
1 El Öl
1 Dose (200 g) Thunfisch-Filetstücke im eigenen Saft (z. B. von Saupiquet)
1 Glas (400 ml) Tomatensoße mit Basilikum
1 Tl Gemüsebrühe
2 El schwarze Oliven
2 Stiele Basilikum
30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Ca. 2 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Nudeln ins kochende Wasser schütten, einmal umrühren und 10-12 Minuten garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerkleinern. Zwiebel mit 100 ml Wasser und Tomatensoße ablöschen.

Brühe einrühren. Thunfisch und Oliven unter die Tomatensoße heben. Alles vorsichtig erhitzen (nicht kochen!). Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abspülen. Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und zur Sosse geben. Nudeln abgießen und mit der Sosse anrichten. Mit Parmesankäse bestreuen.

Okonomiyaki

Okonomiyaki ist eine Mischung zwischen Pfannkuchen und Pizza. "Okonomi" heisst "nach Ihren Wünschen" und "yaki" bedeutet "braten". Wie bei der Pizza, können nämlich alle möglichen Zutaten verwendet werden.

Zutaten

Teig:

300 g Mehl
210 ml Wasser
2 Eier
Kohlkopf

Mögliche Zutaten für die Garnitur:

Katsuobushi*: ein Streugewürz aus braunem, geraspelt und getrocknetem Fisch, das jedermann in Erinnerung bleibt, weil es sich auf heißer Speise so bewegt, als würde es noch leben.
Aonori*: Streugewürz aus blaugrüner Alge: Wichtig für den typischen Okonomiyaki-Geschmack.
Rindfleisch: gehackt oder dünn geschnitten.
Schweinefleisch: gehackt oder dünn geschnitten.
Pouletbrustfilet
Oktopus*: gekochter Arm
Tintenfisch*
Crevetten: groß und roh
Thunfisch: aus der Dose
Lauch (negi)
Pilze
Vieles mehr zum Ausprobieren (andere Meerestiere, Käse, Ananas ?!)

Saucen:

Braune Okonomiyakisauce*
Mayonnaise

* Diese Zutat ist in europäischen Supermärkten wahrscheinlich nicht erhältlich. Aber in jeder größeren Stadt gibt es Läden, die importierte, japanische Waren verkaufen.

Zubereitung

Schneiden Sie etwa vier große, äußere, grüne Kohlkopfblätter ohne den harten, weißen Kern in dünne Streifen (ca. 4mm).

Mischen Sie das Wasser, das Mehl, die Eier und den geschnittenen Kohl zusammen.

Dem Teig können Sie nun weitere Zutaten beimischen, z.B. in kleine Stücke geschnittene Meerestiere, gehacktes Fleisch oder Pilze, ... ganz nach Ihren Wünschen.

Braten Sie den Teig, wie einen Pfannkuchen in einer Bratpfanne. Die Okonomiyaki sollten einen Durchmesser von etwa 20 cm haben.

Bevor Sie das Okonomiyaki umdrehen, können Sie weitere Zutaten in den noch weichen Teig stecken.

Drehen Sie das Okonomiyaki.

Wenn fertig gebraten, streuen Sie Katsuobushi, Aonori, Mayonnaise und Okonomiyakisauce über das Okonomiyaki, und servieren Sie es.

Allgemeine Informationen:

Okonomiyaki wird in den verschiedenen Regionen Japans auf verschiedene Weisen zubereitet. In Hiroshima, das für Okonomiyaki bekannt ist, wird es zusammen mit oder auf Yakisoba (gebratene Nudeln) serviert.

Partysalat mit Gemüse und Thunfisch

Für 8 Portionen

Zutaten

Eisbergsalat
2 Schlangengurken
2 Dose Mais
10 Tomaten
3 Zwiebeln
3 Dose Thunfisch

Für die Soße:

6 El. Olivenöl
3 El. Obstessig
2 Kräuter
1 1/2 Salz
Pfeffer
1 Spur Zucker

Zubereitung

Alle Salatzutaten in eine Schüssel (nicht rühren!), Dressing in extra Schüsselchen mitnehmen.
Direkt vor dem Essen Dressing über den Salat geben.

Pasta al tonno

Für 4 Personen

Zutaten

2 Frühlingszwiebel
1 Dose Thunfisch
1/2 Becher Schlagobers
2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 El Parmesan frisch gerieben
Kräuter (Petersilie, Basilikum, Salbei, Liebstöckl)
500 g Spaghetti

Zubereitung

Olivenöl in der Pfanne erhitzen; Frühlingszwiebel in grobe Ringe schneiden und darin anbraten; Öl vom Thunfisch abgießen und in kleine Teile zerpfücken; zu den Zwiebel geben und kurz durchrösten; Schlagobers dazu gießen; salzen und pfeffern; Knoblauchzehen hineinpressen; mit den fein gehackten Kräutern abschmecken; zuletzt den Parmesan in die Sauce rühren;

Pfannkuchen mit Thunfisch

Zutaten

1 kleines Ei
125 ml Milch
Salz
60 g Mehl
45 g Thunfisch in Wasser
1 Fleischtomate
Öl zum Braten

Zubereitung

Das Ei mit der Milch und einer Prise Salz verquirlen. Das Mehl nach und nach zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Thunfisch gut abtropfen lassen, mit Hilfe einer Gabel zerkleinern unter den Teig rühren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen einen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen.

Die Tomate in Scheiben schneiden und jeweils auf eine Hälfte der fertigen Pfannkuchen legen, leicht salzen. Die andere Pfannkuchenhälfte darüber klappen und servieren.

Reis-Paprika-Thunfisch Salat

Zur Stützung des Feinkostgewölbes (thanx Broadcaster für diese netten Umschreibungen für "Hunger" und "Bauch") mal ein altbewährtes Rezept. Möglicherweise wird es auch einen gewiss berechtigten Talk "Thunfisch - Delphin" lostreten, wegen der Fangmethoden. Aber ohne Thunfisch schmeckt der Salat eben nicht. Jedenfalls hab ich noch nie erlebt, dass bei einer Fete von diesem Salat etwas übriggeblieben ist. Das unvergleichliche Aroma kommt von der Verschmelzung "Thunfischöl-Zitronensaft-Petersilie-Thymian-Muskat" zustande.

Zutaten

200 g ungekochten, körnigen Reis (parboiled)
2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten (grüne geht auch, man sollte sie aber vorher kurz abbrühen, um die Bitterkeit zu entfernen)
2 Dosen Thunfisch in Öl a 200 g (wichtig ist eben, Thunfisch in Öl, nicht im eigenen Saft oder gar Wasser zu nehmen!)
1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
1 ganzen Bund frische Petersilie (glatt oder kraus)
4 El. Majonnaise
2 El. Zitronensaft (wenns geht von einer frischen Zitrone und nicht aus sonem Plastikfläschchen in Zitronenform)
Salz, Pfeffer, (ev. Chili-Pulver) Thymian, Oregano (oder Kräuter der Provence), Muskat
Zum Garnieren: 2 hart gekochte Eier ohne Schale ;), schwarze oder grüne Oliven ohne Stein

Zubereitung

Thunfischdosen am Besten öffnen. ;)

Thunfischöl durch ein Sieb in eine Schüssel abtropfen lassen (verwahren!). Reis in Salzwasser kochen. Paprika waschen, in kurze dünne Streifen schneiden, mit der folgenden Marinade mischen:

Zwiebel kleinhacken, Petersilie waschen, trucken, tupfen und hacken, mit dem Thunfisch-Öl, zerdrücktem Knoblauch, Majo, Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, (Chili) Thymian; Oregano (Kräuter der Provence) und Muskat abschmecken. Zum Schluss den zerpfückten oder kleingeschnittenen Thunfisch unterheben. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, eventuell nachwürzen. Mit den Oliven und den gevierteilten Eiern garnieren.

Die leeren Thunfischdosen und die Eierschalen schön sortiert wegwerfen. ;)

Voila! Guten Appetit! Soll auch haarwuchsfördernd sein.

Ach, beim Lesen krieg ich schon wieder Hunger darauf! :-)

Und als Dessert? Hm, vielleicht Kiwi
;-)=) Mampf on, Yeti

PS.: Wer alle Zutaten des Salates nicht mag, ersetzt einfach den Thunfisch durch eine Bratwurst, den Reis durch Pommes und alle anderen Zutaten durch Currysauce, Majo und Paprikapulver. So erhält der Gourmet dann eine exquisite Currywurst mit Pommes "rot-weiss" mit scharf (Heisst hier oft so). ;)

Makkaroni à la Pierre Brice

für 2 Personen

Zutaten

160 g Schnittmakkaroni
Jodsalz
4 Fleischtomaten
1 Zwiebel
2 El Olivenöl
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
200 g eingelegter Thunfisch
2 El geriebener Parmesan
1 kleines Bund Basilikum
1 Tl Kräuter der Provence

Zubereitung

Die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser auf den Biss kochen, in ein Sieb abschütten und zugedeckt warm halten.

Die Tomaten abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Die geschälten und in dünne Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben und bissfest garen.

Die Tomatenwürfel hinzufügen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle herzhaft würzen und einige Minuten durch kochen lassen. Den Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen und dazugeben. Gut verrühren, nochmals erhitzen und nochmals abschmecken.

Die Makkaroni in die Sauce geben, gut vermischen und erhitzen. Auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan und gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Thunfischnudeln

Zutaten

1 Dose Thunfisch in Wasser
500 g (Eier-)Nudeln (z.B. breite Nudeln, oder Spätzle)
1 Becher Schlagsahne
1 Zwiebel
1 El Öl oder Butterschmalz
1 El Tomatenmerk
Salz
Pfeffe,
1 Tl Thymian

Zubereitung

Nudelwasser salzen und aufsetzen. Bis es kocht, bleibt Zeit um eine Zwiebel zu schälen, in Würfel schneiden (mittelfein) und in Öl (oder anderem Fett nach Wahl) anbraten. Sobald Nudelwasser kocht, die Nudeln hineingeben.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, Thunfisch dazugeben, zerkleinern und kurz anbraten, dann Tomatenmark zugeben und verrühren. Jetzt die Sahne zufügen und die Hitze herunterregeln bis es nur noch leicht simmert. (Bei E-Herden reicht meist die Nachhitze). Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und über die Nudeln geben.

Man kann auch saure Sahne nehmen, oder Erbsen und Möhren dazugeben, oder etwas Mais, ein paar Pilze oder...

Griddle Thunfisch mit Schalottenjus

Zutaten

frische Thunfischsteaks
glatte Petersilie

für die Sauce:

4 Schalotten (diese kleinen feinen Zwiebeln), fein gewürfelt
300 ml Rotwein
150 ml Marsala
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Schalotten mit dem Rotwein und Masala in einer Pfanne verkochen und bis auf die Hälfte reduzieren und würzen. Während dessen eine Griddle-Pfanne (Grillpfanne, eine normale Pfanne geht auch) vorheizen, Thunfischsteaks auf beiden Seiten max. 3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie eingewickelt an einen warmen (nicht heißen) Ort stellen. Die Thunfischsteaks in der Jus kurz ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren. (Frische Thunfischsteaks sind am gesündesten und schmackhaftesten, wenn man sie "medium rare" serviert.)

Hierzu reicht man ein Püree von Süßkartoffeln: 2 Süßkartoffeln, 2 El. Creme Fraiche, Salz & Pfeffer. Kartoffeln 20 min. kochen (bis sie weich sind), mit Creme Fraiche stampfen und würzen.

Rigatoni mit Thunfischsauce

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten

500 g Rigatoni
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
240 g geschälte Tomaten
200 g Thunfisch i. eigenen Saft (Konserve)
2 El Essig
Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Paprika schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Tomaten grob hacken. Den Saft auffangen. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke teilen. Nudeln in reichlich Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen in einem Topf etwas Öl erhitzen, darin Zwiebeln andünsten. Knoblauch und Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen und dann die Tomaten mit Saft zufügen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Zum Schluss Thunfisch untermischen und erwärmen. Nudeln auf Tellern mit der Sauce anrichten.

Medaillon vom Rinderfilet

mit Kartoffel-Limonenmousseline und roh mariniertem Thunfisch an Sternanisschaum

für 4 Personen

Zutaten

200 g Thunfisch Sushi-Qualität
4 Rinderfiletstücke à 180 g
1 Tomate
1 Aubergine
4 große Kartoffeln (festkochend)
1 EL Pinienkerne geröstet
2 Zweige Kerbel
1 Zitrone
1 Bund Rucola
6 Stangen grüner Spargel
3 EL Sternanis
1 kleines Bund Basilikum
0,4 l Hühnerbrühe
1/4 l reduzierter Weißwein, trocken
250 g Butter
1/4 l Tomatenpüree
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zehe Knoblauch
Olivenöl
Pfeffer/Salz

Zubereitung

Tomatenmarinade für Thunfisch: Tomatenpüree mit Hühnerbrühe (ca. 0,1 l), Rosmarin, Thymian, Knoblauch und etwas Basilikum aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Sternanisschaum: Hühnerbrühe mit Sternanis aufkochen und ziehen lassen. Hühnerbrühe mit etwas reduziertem Weißwein, Butter und Sahne mixen, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aubergine in 2 cm starke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in Olivenöl kross anbraten. Ebenso mit der Tomaten verfahren. Drei große Kartoffeln (festkochend) weichkochen. Durch die Kartoffelpresse drücken und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfilet salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne von allen Seiten kurz anbraten und in den vorgeheizten Backofen (ca. 180°C) auf ein Gitter legen. Je nach Gargrad im Ofen lassen. Rinderfilet herausholen und etwas ruhen lassen. In einer Pfanne mit schäumender Butter, Rosmarin und Thymian nachbraten.

Den in dünnen Scheiben geschnittenen Thunfisch mit der Tomatenmarinade betreufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Mitte des Tellers anrichten und das Rinderfilet hineinsetzen. Auf das Rinderfilet die gebratene Auberginen- und Tomatenscheibe legen. Oben auf noch eine Nocke Kartoffel-

Limonenmousseline evtl. Kartoffelchip und ein kleiner Zweig Kerbel.

Etwas Rucola und Spargel auf dem Thunfisch verteilen, zusammen mit den gerösteten Pinienkernen, Sternanisschaum mit dem Stabmixer aufschäumen und über das Gericht verteilen.

Sugo di Fagiolini al Tonno

Zutaten

400 g Spaghetti
Salz
1 Dose Thunfisch (150 g, in Wasser)
8 Kirschtomaten
1 Bund Thymian
4 Frühlingszwiebeln
1 El. ital. Weißweinessig
3 Tl. Senf
5 El. Olivenöl
1 El. Yoghurt
2 Tl. Zucker
1 El. Zitronensaft
Pfeffer
600 g grüne Bohnen
1 Zitrone (in Spalten)

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Thunfisch in Stücke teilen, Tomaten waschen und vierteln. Thymian waschen und trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Mit Weißweinessig, Senf, Olivenöl, Yoghurt, Zucker, Zitronensaft und Thymian mischen. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen - abgießen und sofort mit der Marinade mischen. Nudeln abgießen. Mit Thunfisch, Tomaten und Bohnen anrichten - mit Zitronenspalten anrichten.

Spaghetti del fattore

Zutaten

200 g Thunfisch (Dose)
250 g Steinpilze oder Pfifferlinge
300 g Tomaten
3 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Tl Salz
2 Msp. weißer Pfeffer
1 El frische gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitung

Thunfisch abtropfen lassen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und klein schneiden (Kerne entfernen). Olivenöl erhitzen, geschälte Knoblauchzehe darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 braun andünsten, dann entfernen.

Pilze und Tomaten in das Öl geben, zugedeckt 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 schmoren lassen. Den Thunfisch in Stücke zerteilen, zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss die Kräuter untermischen. Zu den heißen Spaghetti servieren.

Spaghetti mit kalter Thunfischsauce

Für 4 Personen

Zutaten

3 Dos. Thunfisch im eigenen Saft
(je 150 g Abtropfgewicht) aus delphinfreundlichem Fang
1 El Zitronensaft, evtl. mehr
2 Eigelb, sehr frische
1/8 l Olivenöl
2 El Kapern kleine
1 Tl Senf, mittelscharfer
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Spaghetti
2 Zweige Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitung

Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen. Ein Drittel des Thunfischfleisches mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Den restlichen Thunfisch mit zwei Gabeln fein zerpfücken.

Die Eigelbe in einer Schüssel leicht verrühren. Das Öl in ganz dünnem Strahl dazufließen lassen, dabei mit den Quirlen des Handrührgeräts ständig rühren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

Das Thunfischpüree und das Thunfischfleisch mit der Mayonnaise mischen. Die Kapern und den Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen. Dann abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel mit der Sauce mischen. Mit der Zitronenmelisse garnieren.

Diese Sauce läßt sich gut vorbereiten und sollte kalt gestellt werden.

Spaghettini mit Thunfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Sardellen
2 Dose Thunfisch in Öl(à 210 g)
50 g Cornichons
1 1/2 Bd. Schnittlauch
30 g Butter
2 El. Öl
100 ml Weißwein, trocken
300 g Crème Fraîche
1/8 l Sahne
Salz
Pfeffer a.d.M.
1 Spur Zucker
1 1/2 El. Zitronensaft
80 g Kapern
1 Eigelb
400 g Spaghettini

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Sardellen fein hacken. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Cornichons in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Butter und 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Sardellen und die Hälfte des Thunfisches darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und gut einkochen lassen. Creme fraiche und Sahne dazugeben und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft herzhaft würzen. Mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, anschließend durch ein feines Sieb streichen. Den restlichen Thunfisch, Kapern und Cornichons in die Sauce geben, einmal aufkochen lassen. Das Eigelb verrühren und unter die Sauce rühren. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Zuletzt den Schnittlauch dazugeben. Inzwischen reichlich Salzwasser mit restlichem Öl zum Kochen bringen. Die Nudeln bissfest darin kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel geben, die Sauce unterheben und sofort servieren.

Thailändischer Reis mit Thunfisch oder Krabben

für 4 Personen

Zutaten

250 g Reis (je nach Geschmack Duft-, Patna- oder Langkornreis)
500 ml Wasser
1 Dose Thunfisch (ca. 150 g Abtropfgewicht), oder: 150 g Krabben
3 EL Fischfond
1 EL helle Sojasauce
1 Stängel frischer Koriander (alternativ: Zitronengras)
3 Knoblauchzehen
3 EL Öl

Zubereitung

Es empfiehlt sich, den Reis schon am Vortag zu kochen, da er ausgekühlt sein muss, bevor er angebraten wird, sonst wird er beim Braten klebrig. Generell müssen sowohl für das Kochen als auch für das Auskühlen jeweils 20 Minuten kalkuliert werden.

Den Reis mit 500 ml Wasser in einen großen Topf geben und bei großer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Reis kocht, die Hitze auf die niedrigste Stufe runterschalten. Nachdem der Reis nicht mehr kocht, ihn abdecken und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis nimmt das Wasser vollständig auf.

Die Knoblauchzehen schälen und klein hacken, den Koriander waschen und die Blätter samt des Stiels grob hacken.

Thunfisch bzw. Krabben abtropfen lassen und den Thunfisch in feine Stücke zerpfücken. Das Öl erhitzen und den Thunfisch zusammen mit dem Gemüse und dem Knoblauch anbraten (Bei der Krabben-Variante erst das Gemüse zwei Minuten lang anbraten und dann die Krabben dazugeben!). Nach etwa zwei Minuten mit Fischfond und Sojasauce ablöschen und dann weitere zwei Minuten weiterköcheln lassen.

Zum Schluss den frischen Koriander darüber streuen und das Ganze sofort servieren.

Dazu passen scharfe asiatische Saucen, am besten auf Chili-Basis. Bei Bedarf können Sie aber auch ganz einfach mit der hellen Sojasauce nachwürzen.

Thon du feu au feu

Für 4 Portionen

Zutaten

4 Thunfischfilets, handgross und ca. 2.5cm dick

MARINADE

1/2 dl Olio vergine
0.313 dl Zitronensaft
4 Oreganozweiglein
Pfeffer, frisch gemahlen

SAUCE

50 g Prezzomolo
20 g Oreganoblaettchen
4 Schalotten
2 El. Kapern
2 Peperoncini
3/4 dl Olio vergine
1/2 dl Zitronensaft

Zubereitung

Die Kapern in lauwarmem Wasser einweichen. Dieses nach 2 bis 3 Minuten abgießen. Die Kapern gut abtropfen lassen.

Zubereiten der Marinade: Den frischen Zitronensaft in ein Schüsselchen geben, den Pfeffer direkt dazumahlen und nach und nach das Olivenöl darunterschlagen. Es soll eine cremige Emulsionssauce entstehen. Die gezüpfelten Oreganoblättchen dazugeben. Die Stängelchen ebenfalls in die Marinade legen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 5 Minuten ziehen lassen. Die Fischsteaks darin drehen und alles gut zugedeckt 30 bis 40 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Grillieren des Fleisches. Die Grillpfanne oder die Grillstäbe mit einer Drahtbürste reinigen. Nach dem Waschen gut trocknen und mit wenig Traubenkernöl einpinseln. Den Grill aufs Maximum erhitzen. Die Fischstücke aus der Marinade direkt auf den Grill legen und auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Sofort von der Hitze nehmen und auf einem Teller, mit etwas Alufolie bedeckt, ziehen lassen.

Zubereiten der Sauce Prezzemolo und Oregano züpfeln und fein hacken. Das Olivenöl in einer passenden Pfanne leicht erhitzen, die feingewürfelten Schalotten darin anziehen, bis ein leichter Duft aufsteigt. Die gehackten Kapern und die entkernten, feingeschnittenen Peperoncini dazugeben und sofort alles mit dem Zitronensaft ablöschen. Die Fischstücke einlegen und alles 2 Minuten sanft ziehen lassen, auf keinen Fall zum Kochen bringen. Die Fischstücke rasch aus der Sauce nehmen und auf eine gewärmte, aber nicht heiße Platte legen. Die Sauce darüber trappieren und alles sofort auftragen. Mit viel weißem Brot servieren.

Pasta mit Thunfisch

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Scheibe frischen Thunfisch (ca. 300 g)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Nudeln (Sorte egal)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit etwas Öl in eine Pfanne geben. Andünsten, bis die Zwiebeln leicht braun und glasig werden. Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und samt Saft in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Mit Deckel ca. 20 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und kleinhacken, den Thunfisch in kleine Stücke teilen. Nachdem die Tomaten 20 min. gekocht haben, Petersilie und den Thunfisch dazu geben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es besonders pikant mag, kann noch 2 oder 3 Peperoni aus dem Glas dazu geben. Weitere 5 min. kochen lassen, danach von der Herdplatte nehmen und 2-3 min. stehen lassen. Das ganze zu den Nudeln servieren.

Thunfisch vom Grill

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Scheiben Thunfisch a ca. 200 g
- 1 Zwiebel, in Ringe, 3 Tomaten, in Scheiben, 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin, bunter Pfeffer, grob gestoßen, Olivenöl.

Zubereitung

Thunfisch waschen, trockentupfen, mit dem Pfeffer würzen. In eine Schüssel einige Zwiebelringe legen, etwas Olivenöl draufgießen. Schichtweise den Thunfisch und die Zwiebelringe einlegen, jeweils ein Schuss Olivenöl darübergerben. Zum Schluss die Thymian- und Rosmarinzweige einlegen. Das ganze mit den Tomatenscheiben bedecken. Die abgedeckte Schüssel im Kühlschrank mind. 12 Std. marinieren.

Den Thunfisch auf einem Holzkohlegrill garen. Die marinierten Tomaten und Zwiebeln zu einem Salat verarbeiten oder als Appetithäppchen grillen.

Gebratene Thunfischscheiben

für 2 Personen

Zutaten

2 Scheiben Thunfisch à ca. 200 g
2 Zwiebeln
Olivenöl
Majoran

Zubereitung

Thunfisch waschen, trockentupfen, mit Majoran würzen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Thunfisch in eine Schüssel geben, mit den Zwiebelringen bedecken und mit Olivenöl übergießen. Etwa 2 Std. marinieren. Restliche Zwiebelringe + die marinierten, in einer Pfanne anbraten. Thunfisch je Seite ca. 10 min. braten. Dazu schmeckt, z.B. eine Italienische Nudelpfanne (TK).

Zubereitungszeit: ca. 30 min. + 120 min. marinieren

Tonno coi Piselli (Thunfisch mit Erbsen)

Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 500 g gehäutete Tomaten
- 1 kg frisch Erbsen
- Salz und Pfeffer
- 1 Dose Thunfisch (naturell)

Zubereitung

Die Petersilie und den Knoblauch fein hacken und im heißen Öl kurz dünsten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Etwas einkochen lassen. Die Erbsen enthülsen und zu den Tomaten geben.

Würzen und 20 Minuten köcheln lassen.

Den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken, ebenfalls in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten sanft kochen lassen.

Tonno Cipolla e Fagioli (Thunfisch mit Zwiebeln und Bohnen)

Zutaten

150 g getrocknete weiße Bohnen
Salz
300 g Thunfisch aus der Dose
1 große Zwiebel, gehackt
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die über Nacht eingeweichten Bohnen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Den Thunfisch zerpfücken und zusammen mit der Zwiebel unter die abgetropften Bohnen mischen. Mit Olivenöl übergießen und gut würzen.

Anstelle der getrockneten, können hier auch Bohnen aus der Dose verwendet werden. Bevorzugen Sie Thunfisch naturell oder Thunfisch in Öl eingelegt.

Thunfisch-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 Dos. Tomaten (800 g Füllmenge)
40 g Sardellenfilets
250 g Mozzarella-Käse
1 Dos. Thunfisch naturell (150 g Abtropfgewicht)
3 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
400 g Nudeln (z. B. grüne Bandnudeln oder Spaghetti)

Zubereitung

Zwiebelwürfel im heißen Öl andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit zugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen.

Inzwischen Nudeln kochen. Sardellenfilets kalt abspülen, abtropfen lassen, mit Mozzarellawürfeln, abgetropftem, zerpfücktem Thunfisch und Thymianblättchen in die Soße geben. Abschmecken. Mit Nudeln anrichten.

Thunfisch-Spaghetti

für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch au naturel
- 4 St Sardellen (in Lake)
- 400 g Spaghetti
- 2 St Fleischtomaten (vollreif)
- 1 St Schalotte
- 1 St Pepperoni
- 8 El Olivenöl
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Z Knoblauch
- 8 St Oliven
- 1 Spr trockenen Weißwein
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Sardellenfilets abspülen, abtrocknen und hacken. Abgetropften Thunfisch zerplücken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob zerschneiden. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und zur Hälfte hacken.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Schalotte und Knoblauch in Öl glasig braten. Sardellen, Thunfisch und die zerbröselten Peperoncini darin kurz anschwitzen. Tomaten und gehackte Petersilie hinzufügen, kräftig pfeffern, leicht salzen. Den Wein angießen und alles köcheln lassen. Das Olivenfruchtfleisch in Spalten vom Stein lösen. In der Soße erwärmen, diese abschmecken und mit den abgetropften Spaghetti anrichten. Mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

Thunfisch-Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

4 mittl. Tomaten
250 g Thunfisch in Öl
12 mittl. Grüne Oliven
1 mittl. Rote Paprika
1 Ps. Salz
1 mittl. Rote Chili
3 El. Tomatenketchup
1 Ps. Kreuzkümmel
2 El. Petersilie

Zubereitung

Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern, Oliven in Scheiben schneiden und untermischen, Paprika in kleine Würfel schneiden und untermischen, Chili entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden und untermischen, Tomatenketchup untermischen, mit Kreuzkümmel und Salz würzen, bei den Tomaten oben einen Deckel abschneiden und aushöhlen, die Tomaten mit der Thunfischmischung reichlich füllen und den Deckel leicht aufsetzen.

Thunfisch-Tramezzini mit Kapern

Für 2 Tramezzini; Zubereitung: ca. 15 Min.

Zutaten

- 4 schwarze Oliven
- 1 Tl Kapern
- 1 Tl Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 El Thunfisch aus der Dose
- 1 Tl gehackte Petersilie
- 2 Scheiben Kastenweißbrot ohne Rinde
- 1 El Mayonnaise
- 1 Tomate-1 Salatblatt

Zubereitung

Oliven entkernen und zusammen mit den Kapern fein hacken. Oliven und Kapern mit Zitronensaft vermischen, salzen und pfeffern. Den Thunfisch und die Petersilie hinzufügen und alles gut durchmischen.

1 Weißbrotsscheibe mit Mayonnaise bestreichen. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die zweite Weißbrotsscheibe mit dem Thunfischaufstrich bestreichen.

Auf den Aufstrich die Tomatenscheiben, dann das Salatblatt legen. Die zweite Brotscheibe auflegen, alles leicht zusammendrücken und das Brot diagonal in 2 Dreiecke schneiden.

Thunfisch mit Zitronenbuttersoße

Das Rezept kommt von Sunny; ist vielleicht ein blödes Kochrezept, aber hier wird es unheimlich gemocht.

für 4 Personen

Zutaten

- 3 Dose Thunfisch
- 5 Tüte Zitronenbuttersoße

Zubereitung

Butter in den Topf und erhitzen - dann Thunfisch rein und ebenfalls erhitzen. Dazu die Zitronenbuttersoße geben und nach Anweisung kochen(Gibt es nur eine auf dem Markt - nennt sich "Feinschmeckersoße" -1,19 DM/Pk)

Nudeln solltest Du auch kochen...hätte ich fast vergessen! Ich tue immer noch Kapern´rein, was nicht jedermanns Sache ist. Dazu noch einen kleinen Salat der Saison perfekt!!!!!!!

Ergänzung dazu: Buttersauce

Eine Buttersauce herzustellen, ist nicht so schwierig, wie viele glauben, und wenn sie gerinnt, ist es auch durch eine Trick möglich, sie noch zu retten.

für 250 ml

Zutaten

175 gr Butter
3 El Wasser (oder Weißwein für eine Sauce zum Fisch oder Sud aus ausgekochten Spargelschalen und -enden für Spargelsauce)
3 Eier
Pfeffer und Salz
Saft von 1/2 Zitrone (Wenn man 2 Zitronen nimmt und das Wasser weglässt, gibt es die Zitronensauce für das obige Rezept)

Zubereitung

Ein Wasserbad vorbereiten: in einem größeren Topf Wasser zum Kochen bringen, ein kleinerer Topf muss so reinpassen, dass er richtig im heißen Wasser hängt. Die Butter in walnussgrosse Stücke schneiden.

Die Eier in dem kleineren Topf mit einem Schaumbesen (oder Mixer) kräftig schaumig schlagen. Den kleineren Topf ins Wasserbad, die Butterstückchen mit dem Schaumbesen (oder Mixer) kräftig in die Eimasse rühren, danach eine kleine Menge Wasser (oder was auch immer die Flüssigkeit ist) zugeben, immer abwechselnd Butter und Flüssigkeit reinrühren. Gibt eine glatte, helle Sauce. Wenn sie zu flüssig ist: nochmal etwas Butter reinarbeiten, wenn sie zu fest ist, nochmal Flüssigkeit rein. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wenn der GAU passiert und das Ding gerinnt: den kleinen Topf aus dem Wasserbad nehmen, neben den Herd stellen, von dem warmen Wasser aus dem Wasserbad l a n g s a m ungefähr einen Esslöffel reinarbeiten, am besten mit dem Mixer. Das rettet sowohl warme Buttersaucen als auch kalte Mayonnaisen garantiert. (Ich hab den Trick von einem Profikoch gelernt, der sich fast umgebracht hätte, als ihm das Malheur passiert ist, ich war 1. froh, zu sehen, dass so was selbst den Profis passiert, 2. oberfroh zu wissen, wie man es noch hinkriegen kann.)

Thunfisch auf Fenchelsalat

Besonders schöne Thunfischstücke sollte man im Ganzen servieren, nicht zur Sauce zerkleinern. Auf einem würzigen Salat sehen sie schön aus und schmecken gut.

Für vier Personen

Zutaten

ca. 250 g Thunfisch aus der Dose,
400 g Fenchelknollen,
1 Tl scharfer Senf,
2 El Weißweinessig,
3 El Olivenöl,
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Fenchelknollen putzen, längs halbieren, beschädigte, unschöne und dicke Blätter entfernen. Das zarte Grün aufheben. Die Fenchelhälften quer in dünne Scheiben (Ringe) hobeln.

Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mit den Knoblauchzehen im Mörser oder Mixer zerkleinern, nach Belieben mit einem Schuss Weißwein verdünnen. Die Fenchelstreifen damit anmachen. Den Salat auf einer Platte verteilen, die Thunfischstücke darauf dekorativ anrichten und mit feingehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Thunfisch Aufstrich

Für 4 Personen

Zutaten

1 Dose Thunfisch
1/2 Zwiebel klein
1 El Sauerrahm
1 El Creme fraîche
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Thunfisch gut abtropfen; Zwiebel kleinwürfelig schneiden; Fisch mit einer Gabel zerdrücken; mit Zwiebel, Rahm und Crème fraîche verrühren; mit Salz und Pfeffer würzen.

Thunfisch-Carpaccio

für 4 Personen

Zutaten

400 g Sashimi-Thunfisch
50 g Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe
80 ml kaltgepresstes Olivenöl
1 Tl Zitronensaft

Zubereitung

Den Thunfisch ca. 30 Minuten in den Gefrierschrank legen, bis er hart ist. Dann mit einem sehr scharfen Messer in papierdünne Scheiben schneiden. Gleichmäßig auf sechs Servierteller verteilen.

Die Basilikumblätter 10 Sekunden in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen und mit Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf dem Thunfisch verteilen.

Mit Brot servieren.

Thunfisch-Gemüse-Sandwich

Das Rezept ist für 4 Portionen vorbereitet.

Zutaten

1 Möhre
1 Dose Thunfisch naturell (Abtropfgewicht 150 g)
4 El Mais-Körner (aus der Dose)
100 g Hellmann's feine Remoulade
12 Scheiben Toastbrot
1 bis 2 El Hellmann's feine Remoulade
einige Salatblätter

Zubereitung

Möhren putzen, waschen und grob raspeln. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Möhren, Thunfisch und Mais mit Remoulade vermischen. Brotscheiben mit Remoulade bestreichen.

Auf 4 Brotscheiben Salatblätter legen, Thunfisch-Gemüse-Remoulade darauf verteilen und Brotscheiben auflegen. Vorgang wiederholen und mit der dritten Brotscheibe abschließen.

Sandwiches diagonal halbieren.

Praxistipp: Wenn Sie die Brotscheiben mit einem Nudelholz flachrollen, weichen sie nicht so schnell durch.

Thunfisch mit Chartreuse

(4 Personen)

Zutaten

750 g Thunfischkotelett pro Person (15 Min. in Wasser u. Essig gewässert)
12 große Salatblätter
2 mittelgroße Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
500 g Tomaten, abgezogen, entkernt, grob gehackt
4 Zitronenscheiben
Salz und Pfeffer
4 El Olivenöl
10 cl Wasser
10 cl Weißwein
3 El Chartreuse

Zubereitung

Den Boden einer runden Auflaufform mit 4 Salatblättern bedecken und darauf die Hälfte der Zwiebeln und der Tomaten sowie 2 Zitronenscheiben legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Thunfisch drauflegen und mit den restlichen Zwiebeln, Tomaten und Zitronenscheiben bedecken. Die restlichen Salatblätter darauf legen. (Diese obere Schicht Salatblätter muss dicker als die untere sein, da die obersten Blätter während des Backens u. U. verbrennen und entfernt werden müssen.) Tipp: man kann auch Sauerampfer, Mangold oder evtl. Spinat verwenden.

Nochmals würzen und mit Öl, Wasser, Wein und Chartreuse übergießen.

Im Backofen bei 170 Grad C (Gasherd Stufe 1) unter gelegentlichem Begießen 2 Stunden backen. Die verbrannten Salatblätter von der Oberfläche entfernen und in der Form servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Reis.

Thunfisch-Muffins

3 Portionen - 379 Kcal pro Portion

Zutaten

6 Muffins
1/2 Dose Thunfisch
2 Zwiebeln
30 g Creme Fraiche
2 Tomate
80 g Emmentaler

Zubereitung

Die Muffins (Toasties) toasten. In einer Schüssel die Creme Fraiche mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver verrühren. Die Zwiebeln fein hacken und ebenfalls unter die Creme rühren. Vom Thunfisch das Öl abgießen und den Fisch vorsichtig unter die Creme Fraiche heben. Tomaten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Creme geben. Die Muffins mit der Thunfischpaste bestreichen und den feingeraspelten Emmentaler darüber streuen. Im Grill auf der oberen Schiene ca. 8 Min. auf Stufe 3 übergrillen.

Thunfisch in Zitronen-Marinade

für 4 Personen

Zutaten

2 Dosen (à 185 g) Thunfisch, naturell
etwas Kopfsalat
3-4 EL Zitronensaft
Salz
grober Pfeffer
etwas Zucker
1-2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
1 große Tomate
2 kleine Zwiebeln
nach Belieben Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung

Thunfisch gut abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Salat, bis auf ein paar Blätter, kleiner zupfen. Gesamten Salat auf vier Teller verteilen.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl zum Schluss darunterschlagen. Tomate putzen, waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln und zufügen.

Thunfisch mit einer Gabel in grobe Stücke zupfen und mit der Marinade beträufeln. Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Thunfischstücke mit der Zitronen-Marinade auf dem Salat anrichten. Zwiebelringe darüber verteilen und alles nach Belieben mit einigen Zitronenscheiben garnieren.

Getränk: Weinschorle.

Thunfischlasagne

Zutaten

1 Stange Porree
2 Möhren
3 El Öl
1 Dos. Sojabohnenkeime (Abtropfgewicht etwa 220 g)
30 g Butter oder Margarine
40 g Mehl
1/2 l Wasser
500 g Tomaten, passiert
Oregano
Basilikum
Estragon
Salz
Pfeffer
Paprika
2 Dos. Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht je etwa 150 g)
3 Gewürzgurken
250 g Lasagnenudeln
100 g geriebener Goudakäse

Zubereitung

Porree in Ringe schneiden, Möhren raspeln. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten und mit abgetropften Sojabohnenkeimen vermengen.

Für die Soße Fett erhitzen, Mehl darin andünsten und mit Wasser ablöschen. Tomatenmasse und Gewürze dazugeben, aufkochen und abschmecken.

Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken, Gurken kleinschneiden und mit 1/4 der Soße mischen.

In eine gefettete rechteckige Auflaufform abwechselnd Lasagnenudeln, Gemüse und Thunfisch einschichten. Mit Nudeln abschließen und restliche Soße darübergießen.

Käse darüberstreuen und Form in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200°C / 35 bis 45 Minuten, 5 Minuten 0.

Thunfisch-Nudel-Auflauf

4 Portionen

Zutaten

220g Nudeln (am besten Makkaroni)
200g Thunfisch aus der Dose
2 Zwiebeln
½ Sellerie (= 250g)
250g Tomatenpüree oder abgezogene Tomaten
4 El. geriebener Gouda (am Besten Pikantje, das ist etwas älterer Gouda)
Salz, Pfeffer, Butter oder Margarine zum Form einreiben

Zubereitung

Nudeln in kochendes Salzwasser geben, sprudelnd nach Packungsaufschrift fast gar kochen. Thunfisch aus der Dose nehmen, abtropfen lassen. Das Fischöl in einem Topf auffangen.

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden, genauso den Sellerie (hier die obersten 8 mm der Oberfläche einfach wegschälen).

Das Fischöl heiß machen, erst Zwiebeln anbraten, dann den Sellerie dazu und anbraten. Jetzt das Tomatenmark oder die kleingeschnittenen gehäuteten Tomaten dazu und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Sellerie ein wenig weich ist. 125 ml heißes Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten. Nudeln, Thunfisch und Tomatensauce schichtweise in die Auflaufform füllen. Letzte Schicht mit dem Käse bestreuen. Die Auflaufform gut mit Alufolie oder dem Deckel verschließen.

Auf dem Rost in den kalten Backofen schieben, bei 220° ca. 50 Minuten lang backen, 10 Minuten vor Schluss die Alufolie/den Deckel abnehmen, damit der Käse schmilzt.

Thunfischpastete

für 6 Personen

Zutaten

250 g Thunfisch
6 Eier
2 Suppenlöffel Tomatenkonzentrat
10 cl Crème Fraîche
Schnittlauch
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
1 Tomate
2 harte Eier
1 Zitrone

Vorbereitung: 15 Min

Backzeit: 40 Min

Ruhezeit: 12 Stunden im Kühlschrank

Zubereitung

Eine Kuchenform mit Aluminiumpapier auslegen. Den Thon in die Form bröseln. Die Eier in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskatnuss und der Crème Fraîche verquirlen und die Masse dann anschließend auf den Thunfisch geben. Im Bainmarie 40 Min bei Thermostat 7/8 garen, dann 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Vor dem Servieren stürzen und mit den Tomatenvierteln, den harten Eiern und der Zitrone anrichten.

Thunfischreis

Für 3 Personen

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 2 Dosen Thunfisch
- 2 Eier
- 1 Zwiebel groß
- 1 El Sojasauce
- 1 Spritzer Tabascosauce
- 1 Ml Currypulver
- 1 Ml Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 1 El Schnittlauch geschnitten

Zubereitung

Reis mit Kurkuma, Salz würzen und ausdünsten; Zwiebel im Wok anrösten; Eier hineinschlagen und gut durchrühren; mit Sojasauce, Tabascosauce und Currypulver würzen; Thunfisch dazugeben und gut durchrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken; fertigen Reis daruntermischen und mit dem Schnittlauch vollenden.

Thunfischsalat auf Kartoffelcarpaccio mit Schnittlauchvinaigrette

Zutaten

2 Tomaten
etwas Salz & Pfeffer aus der Mühle
etwas Thymian

Kartoffelcarpaccio:

4 kleine, festkochende Kartoffeln
1 EL Olivenöl
2 EL Weissweinessig
etwas Salz & Pfeffer aus der Mühle

Thunfischsalat:

1 kl. Ds Thunfisch
1 kl. Schalotte, fein gehackt
1 El Schnittlauch, fein geschnitten
2 El Crème fraîche
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Vinaigrette:

1 El Olivenöl
2 El Weissweinessig
1 El Schnittlauch, fein geschnitten.
etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten achteln, entkernen und auf einem Backblech auslegen. Würzen und bei 80 °C ca. 3 Std. lang trocknen lassen. In Würfel schneiden

Kartoffelcarpaccio:

Die Kartoffeln mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und in Salzwasser blanchieren. Abgießen und noch warm zur Sauce aus Olivenöl, Essig und Salz & Pfeffer aus der Mühle geben. Kurze Zeit marinieren lassen.

Thunfischsalat: Den Thunfisch mit einer Gabel leicht zerstückeln, mit allen anderen Zutaten mischen, abschmecken und zur Seite stellen.

Vinaigrette: Alle Zutaten miteinander vermischen.

Anrichten: Die Kartoffelscheiben kreisförmig auf einen Teller anrichten. Mit einem Ring etwas Thunfischsalat in die Mitte des Tellers setzen. Etwas Tomatenwürfel auf den Thunfischsalat geben. Die Vinaigrette auf die Kartoffeln träufeln.

Thunfischsoße

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Chilischote
- 3 El Olivenöl
- 1 Dos. geschälte Tomaten (Abtropfgewicht etwa 240 g)
- 3 El Weißwein
- 2 Dos. Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht je etwa 170 g)
- 1 Tl Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Kapern

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen in Würfel schneiden, Petersilie und entkernte Chilischote fein hacken. Öl erhitzen und alles darin andünsten.

Zerkleinerte Tomaten mit Saft, Weißwein, abgetropften Thunfisch, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und 1 bis 2 Minuten fortkochen. Kapern hinzufügen und abschmecken.

Thunfischsteak mit Kräuternudeln

Für 4 Personen

Zutaten

Fisch:

4 Thunfischsteaks
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Nudeln:

200 g Bandnudeln
250 g Schlagobers
Kräuter der Provence
Oregano
Majoran
Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Thunfischsteaks salzen und pfeffern; in Olivenöl braten, herausnehmen und warm stellen; Nudeln bissfest kochen; im Bratenrückstand Kräuter leicht erhitzen und mit Obers ablöschen; etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken; Thunfisch dazugeben und wärmen; vor dem servieren Sauce über die Nudeln geben und vermischen.

Thunfischsteaks auf griechische Art

Für 4 Personen

Zutaten

4 Thunfischsteaks
4 El Olivenöl
1 El Zitronensaft
1 Tl Rosmarin gerieben
1 Tl Pfeffer
1 Tl Oregano gerieben
Salz, Pfeffer
8 Erdäpfel

Zubereitung

Olivenöl und Gewürze vermischen; Steaks ca. 4 Stunden darin einlegen; herausgeben, salzen und in der Marinade und etwas frischem Olivenöl braten; Erdäpfel nicht zu weich kochen; in Streifen schneiden und dann im Fischöl fertigbraten.

Tomaten mit Thunfischfüllung

für 2 Portionen

Zutaten

4 mittelgroße Tomaten
½ Dose Thunfisch in Wasser
100 g Magerquark
1 Tl abgeriebene Zitronenschale
1-2 Tl Zitronensaft
½ kleine Zucchini
1 El Kapern
einige Basilikumblätter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herauslösen. Die Tomaten von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Zucchini fein raspeln. Die Kapern und die Basilikumblätter fein hacken. Thunfisch, Zucchiniraspel, Kapern, Basilikum und Quark verrühren.

Mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in die ausgehöhlten Tomaten füllen und den Deckel schräg aufsetzen. Evtl. mit Basilikumblättern verzieren.

Diese Thunfischcreme schmeckt auch als Gemüsedip oder zu Backofenkartoffeln.

Tonno-Pastizio

Rezept für 2,5(!) große Auflaufformen 25 x 35 cm, das sind ca. 16+16+8 = 40 Portionen.

Zeitbedarf: 4 Stunden

Zutaten

1,5 kg Makkaroni
2 Dosen à 800g geschälte Tomaten
400..500g Fetakäse
ca. 8 Zwiebacke

Sauce:

2 Dosen à 140g Tomatenmark
1/2 l Packung passierte Tomaten
3 Paprika rot/grün -> kleine Stücke
2..3 Zucchini -> dünn schneiden und vierteln
4..5 Dosen à 185g Thunfisch (Wasser/Öl komplett abgießen !)
125g Schlagsahne
800g Käse = Gouda(400g) und Edamer-Käse(400g) grob reiben
3 mittelgroße Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch
3 Brühwürfel "Ital.Kräuter"
Butter
Salz
Pfeffer
Muskat
Zimt
etwas Nelken
Koriander
kleines Lorbeerblatt

Bechamelsauce:

6 Eier
500g Butter
2,5 l Milch
einige Teelöffel Mehl
Salz
Pfeffer (aus der Mühle, grobkörnig)
Muskatnuss
etwas Zimt

Zubereitung

Makkaroni (Schicht 1 und 4) 4 Minuten al dente kochen danach sofort Wasser abgießen und die Nudeln mit genügend viel Olivenöl begießen Die Hälfte der gekochten Nudeln als erste Schicht in die Form legen.

Sauce (Schicht 2): geschälte Tomaten -> durch Sieb passieren, Rückstände mitverwenden

Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze glasig kochen. Das Gemüse mit den Tomatensachen kochen und abschmecken (evtl. im Schnellkochtopf 5 Minuten Stufe 2). Vom Thunfisch Wasser/Öl

komplett abgießen (nicht verwenden). Thunfisch mit der Sauce köcheln. Sahne und ca. 50..100g des geriebenen Käse hinzufügen

Fetakäse (Schicht 3) zerbröseln und aufstreuen.

Makkaroni (Schicht 4): Die zweite Hälfte der gekochten Makkaroni in die Form legen.

Bechamelsauce (Schicht 5): Butter in Topf erhitzen, abwechselnd und unter ständigem Rühren und Aufkochen mit dem Schneebesen Mehl und Milch dazugeben, bis gewünschte Menge (2,5 l Minimum) und Konsistenz (zwischen noch flüssig und leicht fest) erreicht ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Eier in anderer Schüssel mit Schneebesen schaumig schlagen. Die schaumig geschlagenen Eier mit dem Schneebesen in die heiße Bechamelsauce einrühren, alles schön gleichmäßig rühren.

Wichtig: Bechamelschicht auftragen, so dass alle Nudeln dick bedeckt sind.

Käse (Schicht 6): gesamten restlichen Käse (ca. 700..750g) über die Bechamelsauce streuen

Zwiebacke (Schicht 7): alle zerbröseln, und ca. 10 Minuten vor Backende darüberstreuen, kross backen

Backzeit bei auf 210 Grad vorgeheiztem Ofen: 10 Minuten Umluft mit Grill 210 Grad, 30..40 Minuten 3D-Umluft 200 Grad

Idee von T. Gries und P. Tsogka

Originalrezept von <http://www.tgries.de/rezepte>

Eier und Phantasie

für 6 Portionen

Zutaten

Eier: 6
In Öl eingelegter Thunfisch: 100 g
Gruyèrekaese: 1 Scheibe
Sardellenfilets: 3
Mayonnaise: 1 Löffel
Senf: 1 Löffel

Zubereitung

Die Eier kochen, lau machen, schälen, aufschneiden und Eigelb entfernen ohne Eiweiß zu zerstören.

Heringe und Thunfisch verkleinern, und Gruyèrekaese aufschneiden. Heringe, Thunfisch und Käse mit den Eigelben vermischen. Mayonnaise und Senf hinzufügen.

Die Mischung über die Eiweiße gießen und mit Mayonnaise dekorieren.