

Thunfisch mit Speckkruste auf Tomatensauce



Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 770 kcal

Eiweiss: 50 g

Fett: 57 g

Kohlenhydrate: 16 g

Tipps zu diesem Rezept

- Der Thunfisch darf in der Mitte noch etwas roh sein. Wer das nicht mag, verlängert die Garzeit um 5 Minuten.
- Speck lässt sich leicht angefroren am besten schneiden.
- Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Oberhitze vorheizen. Speck in kleine Würfel schneiden. Mit dem Paniermehl mischen.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken. Im Öl andünsten. Tomaten und Zucker beifügen. Sauce 10 Minuten kochen lassen. Kerbel hacken und begeben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen Thunfisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Speck-Paniermehl-Mischung darauf geben und gut andrücken. Fisch im Ofen ca. 15 Minuten garen, danach in ca. 2 cm dicke Tranchen schneiden. Mit der Tomatensauce anrichten.

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Bratspecktranchen
2 EL	grobes Paniermehl
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
800 g	geschälte, gehackte Tomaten aus der Dose
1 EL	Zucker
0.5 Bund	Kerbel
	Salz
	Pfeffer
800 g	weisses Thunfischfilet am Stück