

Thunfisch aus dem Ofen

Zutaten:

für 4 Personen

1 1/2 kg Kartoffeln
1 große Zwiebel
Knoblauchzehen nach
Geschmack
1 Bund Petersilie
2 Zitronen, den Saft
ÖL
Salz und Pfeffer
Oregano
1 kg frischer Thunfisch, geputzt
und vorbereitet

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort
stehen. Kochen sie das Rezept
nach, fotografieren sie es und
schicken das Bild an
fischrezepte@dstumpf.de. Das
Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Wir schneiden die geschälten Kartoffeln in mundgerechte Stücke und verteilen sie auf einem Backblech mit hohem Rand.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schneiden wir in feine Scheiben und verteilen sie mitsamt der feingeschnittenen Petersilie auf den Kartoffeln.

Dann mischen wir Zitronensaft mit Öl, würzen mit Salz und Pfeffer und Oregano.

Diese Soße gießen wir über die Kartoffeln und schieben das Blech in den Backofen (bei ca. 175 Grad).

Wenn die Kartoffeln halbgar sind, legen wir den Thunfisch dazu.

Wir wenden ihn ein wenig in der Öl-Zitronen-Soße, damit er nicht austrocknet, und garen in ungefähr einer Stunde alles zusammen.

Dazu geben wir einen großen Korb mit Brot und viel Wein.