

# Thunfisch mit Reis

## Zutaten:

für 6 Personen

400g Thunfischfilet  
2 Tomaten  
2 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gehackt  
2 Pfefferschoten; gehackt  
1/2 Liter Wasser  
300g Reis  
1 Tasse Kürbiskerne  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Pfefferpaste  
1 Tasse Fischbrühe  
3 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
1/2 Tasse Erdnussöl

## Zum Garnieren

schwarze Oliven  
grüne Oliven

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

## Zubereitung:

Den Fisch und die Tomaten würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Pfefferschoten darin anbraten. Wasser zugießen, den Reis beifügen und 10 Minuten kochen.

Kürbiskerne, Tomatenmark, Pfefferpaste, Brühe, Nelken und Lorbeerblatt zugeben, gut durchrühren und salzen. Fisch und Tomaten beifügen. Bei verringerter Hitze garen, bis der Reis eine locker-körnige Konsistenz annimmt. Wenn nötig, Wasser nachgießen.

Vor dem Servieren mit Oliven garnieren.