

Thunfischragout bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

240 gr Zwiebeln, 4 Esslöffel Öl, 2 kleine Dosen Tomaten, 1 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Oregano, 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Pfeffer, 2 Prisen Zucker, 2 Dosen Thunfisch in Öl.

Die Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. In heißen Öl glasig dünsten. Tomaten ohne Saft, Salz, Pfeffer, Oregano und Zitronensaft zugeben, alles 5 Minuten köcheln lassen.

Öl von den Thunfisch abgießen. Thunfisch in Stücke in die Sauce geben, unter Rühren erhitzen. Eventuell nachwürzen, mit einer Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Mit Nudeln und grünen Salat servieren.