



REZEPT



ORIGANUM
VULGARE

FRISCHER THUNFISCH MIT TOMATEN, SCHWARZEN OLIVEN UND OREGANO IN ALUFOLIE



ZUTATEN

- › 1 Scheibe Thunfisch (frisch)
- › Kleine Kirschtomaten
- › Knoblauch
- › Olivenöl extra naives
- › Salz
- › Pfeffer
- › Schwarze Oliven
- › Oregano
- › Chili-Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

Zubereitungszeit: 20 min

ZUBEREITUNG

Nehmen Sie ausreichend Aluminiumfolie und legen Sie diese auf ein Backblech. Den Thunfisch in die Mitte legen, die eingeschnittenen Kirschtomaten und schwarzen, entsteinten Oliven auf diesen legen und mit einer großzügigen Prise Oregano, einer Prise Salz, einer Knoblauchzehe, einer Prise Chili-Pfeffer und einem Schuss Olivenöl würzen. Die Alufolie richtig gut schließen und im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C für etwa 15 Minuten backen lassen. Die Alufolie entnehmen, ein bisschen abkühlen lassen und auf einem Salatbett mit Rauke und einigen frischen Kirschtomaten und schwarzen Oliven servieren.