



TBR Tomatiger Thunfisch mit Kapern

auf würzigem Couscous

 unter 20min

 2 Portionen

Tomaten und Thunfisch und Kapern? Eine klassische Kombination, und das nicht ohne Grund. Wer dabei jedoch gleich an Pasta denkt, der wird überrascht sein. Denn wir präsentieren heute ganz fix eine fluffige Abwandlung: Es gibt fein gewürzten Couscous dazu! Das Tomaten-Thunfisch-Kapern-Gespann hat die Sache mit beiden Daumen hoch abgesegnet. Frische Lauchzwiebeln sind auch noch mit von der schnellen Partie. Nun denn ... Party!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Kapern
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1/4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 24.7g



1

1. Tomaten braten

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, dabei gelegentlich umrühren.



2

2. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



3

3. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 2EL Olivenöl, 1EL Essig, ¼TL Honig, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



4

4. Thunfisch erwärmen

Die **restliche Gewürzmischung**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Kapern** zu den **Tomaten** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. 1EL Essig untermischen. Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen, mit 1EL Olivenöl in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5

5. Fertigstellen & servieren

Den fertigen **Couscous** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Thunfisch** und die **Tomaten** auf dem **Couscous** anrichten und alles mit den **restlichen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



6

6. Alles Essig? Mitnichten.

Wer noch ein paar Zitronen von der letzten Cocktailparty oder der großen Limonadensause übrig hat, kann den Essig durch die gleiche Menge Zitronensaft ersetzen. Wir sind ja gegen Gewalt, allerdings ist es eine gute Idee, der Zitrone am Schluss noch ein wenig Saures zu geben: Ein paar frische Spritzer machen sich hervorragend als säuerlich-fruchtiger Abschluss auf dem fertigen Gericht!