



*Thunfisch mit Tomatensoße*

## Fisch mit Zwiebeln ("Stifado")

- 1 kg Fisch  
(*Wolfsbarsch - oder Zahnfisch*)
- 4-5 mittelgroße kleingeschnittene  
Zwiebeln
- 2 kleingeschnittene  
Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse Öl
- 500 g pürierte Tomaten oder
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 3-4 Esslöffel Wein
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 Zimtschote
- Salz, Pfeffer

Fisch säubern, waschen und in Scheiben schneiden. Im Topf die Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbräunen. Die übrigen Zutaten und 1-2 Tassen Wasser hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen. Danach den Fisch dazugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen.



## Thunfisch mit Tomatensoße

- 1 kg frischen Thunfisch
- 1 Tasse Essig
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1-2 Zwiebeln, feingeschnitten
- 1-2 Knoblauchzehen,  
fein geschnitten
- 4-5 reife Tomaten, feingeschnitten
- Salz, Pfeffer

Den Thunfisch in Scheiben schneiden und waschen. (Nach Bedarf kann man den Thunfisch in Essig einlegen, damit er seine dunkle Farbe verliert) die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf in Öl dünsten und anschließend den Thunfisch dazugeben, 1-2 Mal wenden.

Dann die pürierten Tomaten, Salz, Pfeffer und 1 Tasse Wasser hinzufügen und das Gericht ca. 30 Minuten garen lassen.

