Thunfisch mit Reis
Arroz com atum

Arroz com Atum ist ein traditionelles Gericht aus Kap Verde, das aus Reis und Thunfisch besteht. Es ist einfach zuzubereiten und sehr schmackhaft.
Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch schnell und einfach zuzubereiten.

Herkunft: Kap Verde
Kategorie: Hauptspeisen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
400 g Thunfisch
2 Tomate(n)
2 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
2 Chilischote(n)
½ Liter Wasser
300 g Reis
1 Tasse(n) Kürbiskerne
2 EL Tomatenmark
½ TL Pfefferpaste
1 Tasse(n) Fleisch-, Gemüse- oder Fischbrühe
3 Gewürznelke(n)
1 Lorbeerblatt
½ Tasse(n) Erdnussöl
1 Prise Salz
Zum Garnieren
10 Oliven

Vorbereitung
Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili schälen und hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Fisch und die Tomaten würfeln.

Zubereitung
Das 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.

© 2026 coquina.de