

Thunfisch alla puttanesca

3	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1	gelbe Paprika
1 Dose	Tomatenstücke
2 EL	Tomatenmark
1/2 TL	Chiliflocken
3 EL	Olivenöl
150 g	schwarze Oliven
30-50 g	Kapern
	Salz, Pfeffer
1 EL	Honig
350 g	Tomaten
640 g	Thunfischfilet oder Seelachs
1 Bund	Petersilie
300 g	Nudeln, z.B. Pennette



Knoblauch in Scheiben schneiden,
Schalotten würfeln,
Oliven abspülen,
Kapern abspülen,
Paprika in Würfel schneiden,
Tomaten in Würfel schneiden,
Petersilie hacken.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem großen Kochtopf erhitzen,
Knoblauch und Schalotten glasig anbraten,
Paprikawürfel zugeben weiter braten,
Oliven und Kapern dazu geben,
Tomatenstücke aus der Dose zugeben,
Chiliflocken und Tomatenmark zugeben,
etwas Wasser zugießen und **15 Minuten** bei kleiner Hitze schmoren lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen,
Tomatenstücke zugeben.

Nudeln aufsetzen.

Fisch abspülen, abtrocknen, **in** die Tomaten legen und zugedeckt etwa **5 Minuten** dünsten.

Pfanne vom Herd nehmen und **4 Minuten** ziehen lassen.

Fisch vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu: Nudeln oder Reis

Variante: Seelachs oder Lachs