

Pescado de espada 6 Personen

- 3 Paprikaschoten, rot, geschält
- 2 Auberginen, gewürfelt
- 2 große Tomaten
- 3 Zwiebeln, gehackt
- 1200 g Schwertfisch, grob gewürfelt
- Olivenöl
- 2 Bund Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Zehe/n Knoblauch, gehackt

Auberginenwürfel salzen und abtropfen lassen.

Geschälte Paprika in Streifen schneiden.

Die Thunfischwürfel in Mehl wälzen und in Olivenöl auf 2 Seiten in einem Schmortopf bräunen. Aus dem Topf nehmen.

Paprikastreifen mit etwas Olivenöl in den Topf geben und 3 Minuten schmoren lassen.

Dann die abgebrausten Auberginenwürfel dazugeben, den Knoblauch und die Zwiebelwürfel.

Zum Schluss die zerkleinerten Tomaten, den Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Salz und 1 Prise Cayennepfeffer dazugeben.

Jetzt die Thunfischwürfel rein und 45 Minuten lang bei schwacher Hitze köcheln lassen.

