



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 400 g Thunfischfilet
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- Salz
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Limone
- 50 g Paniermehl
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Dill, fein geschnitten
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,6 g Fett	99,5 g Kohlenhydrate	41,2 g Eiweiß	12,6 g Ballaststoffe	810
kcal Brennwert				

Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste

1⌘ Spaghetti zubereiten:

500 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2⌘ Thunfisch vorbereiten:

400 g Thunfischfilet in 2 EL Mehl wenden.
1 Ei mit 1 EL Wasser verquirlen.
Die abgeriebene Schale von 1 Bio-Limone mit 50 g Paniermehl, 1 entkernter, fein gewürfelter roter Chilischote, 2 EL fein gehackter Petersilie und 2 EL fein geschnittenem Dill vermengen.
Den Thunfisch erst im Ei, dann in der Kräuter-Limonenmischung wenden und rundherum panieren.

3⌘ Thunfisch braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.
Den panierten Thunfisch darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

4⌘ Spaghetti verfeinern:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** über die Spaghetti geben, mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen und 1 Bund geputzten Rucola untermischen.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti auf Pastatellern anrichten.
Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf den Spaghetti verteilen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Thunfisch sollte im Kern noch roh und außen rosa sein – so bleibt er zart und saftig. Wird er zu lange gebraten, wird er trocken und faserig.

⌘ **Variante:** Statt Limone kann auch Zitrone oder Limette verwendet werden – das sorgt für ein etwas anderes, aber ebenso frisches Aroma.

⌘ **Nicht vergessen:** Die Paniermischung schmeckt auch köstlich auf Hähnchen- oder Seelachsfilets – perfekt, wenn Sie Abwechslung auf dem Teller wollen.