



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrilltes Thunfischsteak mit Limetten-Pfeffer-Butter

- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Thunfischsteaks, à ca. 150 g
- Salz
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 1 abgeriebene Limettenschale
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrilltes Thunfischsteak mit Limetten-Pfeffer-Butter

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

38,5 g Fett      0,1 g Kohlenhydrate      33 g Eiweiß      481 kcal Brennwert

**Gegrilltes Thunfischsteak mit Limetten-Pfeffer-Butter** 4 Thunfischsteaks, á ca. 150 g, mit etwas Salz würzen.

100 g zimmerwarme Butter mit 1 EL **GEFRO Gewürz-Pfeffer**, der abgeriebenen Schale und dem frisch gepressten Saft einer Limette in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät kräftig aufschlagen.

2 EL der Limetten-Pfeffer-Butter in einen Topf geben und schmelzen. Die Thunfischsteaks damit von beiden Seiten einstreichen und für etwa 10 Minuten auf den Grill geben. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die Steaks auf Tellern anrichten und die übrige Limetten-Pfeffer-Butter dazu reichen.

**TIPP:** Zum gegrillten Thunfischsteak passt ein scharf angemachter Reis- oder Couscoussalat.