



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 der Pfefferkruste auf weißen Bohnen

- 30 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 g kleine weiße, getrocknete Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 100 g Kirschtomaten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 sehr frische Thunfischsteaks, à ca. 150 g
- 1 TL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thunfisch in der Pfefferkruste auf weißen Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,9 g Fett	17,7 g Kohlenhydrate	40 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	554 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Thunfisch in der Pfefferkruste auf weißen Bohnen: 100 g weiße, getrocknete Bohnen in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb schütten.

In einem Topf 250 ml Wasser leicht erwärmen, 30 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren, unter Rühren aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Die Bohnen in die helle Soße geben.

100 g Kirschtomaten halbieren. 2 gelbe Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprikaviertel in Würfel schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen. In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und die Paprikawürfel darin andünsten.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** angießen, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist. Die halbierten Kirschtomaten zugeben und weiter köcheln, bis die Tomaten schmelzen. Die Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Thunfischsteaks mit 1 TL Limettensaft beträufeln und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und den Thunfisch darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute kräftig anbraten, herausnehmen und mit etwas Salz würzen.

Die Bohnen mit dem Tomatengemüse auf Tellern anrichten und die Thunfischsteaks auf die Bohnen setzen.