



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 Papaya-Gurken-Relish

- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 1 EL Sesamsaat
- 4 Thunfischsteaks, à 150 g
- 1 Bio-Limette
- 1 rote Zwiebel
- 1 Papaya
- 1 TL brauner Zucker
- 200 g Gartengurke
- 1 EL Koriander, fein geschnitten

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

## Gegrilltes Thunfischsteak mit Papaya-Gurken-Relish

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33,7 g Fett	3,5 g Kohlenhydrate	34,2 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	452 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Gegrilltes Thunfischsteak mit Papaya-Gurken-Relish:** 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer mit 1 EL Sesamsaat vermengen und die 4 Thunfischsteaks damit bestreuen.

Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 Papaya schälen, halbieren und entkernen. Die Papayahälften in kleine Würfel schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. 1 TL braunen Zucker zugeben und mit dem Limettensaft ablöschen. Die Papayawürfel und die Limettenschale zugeben und kurz andünsten. Alles in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

200 g Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenwürfel unter das Relish mengen. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« abschmecken und 1 EL fein geschnittenen Koriander untermengen.

Die Thunfischsteaks auf den Grill legen und von jeder Seite über starker Glut 1 - 2 Minuten grillen. Der Thunfisch sollte nach dem Grillen innen noch etwas roh sein.

Die Steaks auf Tellern anrichten und mit dem Papaya-Gurken-Relish servieren.