



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 1 TL abgeriebene Limettenschale
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 1 Thunfisch vorbereiten:

4 Thunfischsteaks à ca. 150 g mit etwas Salz würzen und beiseitestellen.

### 2 Limetten-Pfeffer-Butter herstellen:

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

### 3 Thunfisch grillen:

2 EL der Limetten-Pfeffer-Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Thunfischsteaks von beiden Seiten mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Die Steaks für etwa 10 Minuten auf den Grill legen und nach der Hälfte der Zeit wenden. Der Thunfisch sollte innen noch leicht rosa sein - so bleibt er saftig.

### 4 Anrichten & Servieren:

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

### Tipps & Varianten

Variante: Statt Limette sorgt auch Zitrone oder Orange für eine frische Zitrusnote. Wer es mediterraner mag, gibt eine Prise GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia in die Butter. Beilagen-Tipp: Besonders gut passt ein pikant angemachter Reis- oder Couscoussalat - alternativ schmecken auch Ofenkartoffeln oder ein bunter Blattsalat hervorragend dazu. Nicht vergessen: Vor dem Servieren etwas frisch gemahlener Pfeffer und ein paar Limettenspalten auf dem Teller anrichten - das verleiht dem Gericht einen besonders aromatischen Abschluss