



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

Einkaufszettel

Gegrilltes Thunfischsteak mit Papaya-Gurken-Relish

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Thunfisch vorbereiten:

4 Thunfischsteaks mit 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 EL Sesamsaat bestreuen und leicht andrücken.

Kurz ruhen lassen, damit die Gewürze haften.

2 Papaya vorbereiten:

Die Schale einer Limette fein abreiben und den Saft auspressen.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

1 reife Papaya schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

3 Relish kochen:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.

1 TL braunen Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Mit dem Limettensaft ablöschen, dann die Papayawürfel und die Limettenschale hinzufügen.

Kurz andünsten, anschließend alles in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

4 Relish verfeinern:

200 g Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden und unter das abgekühlte Relish mischen.

Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken und 1 EL fein geschnittenen Koriander untermengen.

5 Thunfisch grillen:

Die Thunfischsteaks auf den heißen Grill legen und bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten grillen.

Der Thunfisch sollte innen noch leicht roh bleiben - so bleibt er saftig und aromatisch.

6 Anrichten:

Die Thunfischsteaks auf Tellern anrichten und das Papaya-Gurken-Relish darübergeben oder separat dazu servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Relish schmeckt auch hervorragend zu gegrilltem Hähnchen oder Garnelen - einfach etwas mehr zubereiten!

Nicht vergessen: Thunfisch nur kurz grillen - er darf innen zart rosa bleiben, sonst wird er trocken.