



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

### Thunfisch in der Pfefferkruste auf weißen Bohnen

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

#### 1 Bohnen vorbereiten:

100 g weiße, getrocknete Bohnen in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend auf ein Sieb abgießen. 2 Helle Soße zubereiten: In einem Topf 250 ml Wasser leicht erwärmen. 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Die gegarten Bohnen in die Soße geben und warmhalten.

#### 2 Gemüse vorbereiten & andünsten:

100 g Kirschtomaten halbieren. 2 gelbe Paprika vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Blätter von den Basilikumzweigen abzupfen. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin andünsten.

#### 3 Tomatengemüse fertigstellen:

100 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet angießen und aufkochen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa zur Hälfte reduziert ist. Die halbierten Kirschtomaten zugeben und köcheln lassen, bis sie leicht zerfallen. Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### 4 Thunfisch braten:

4 Thunfischsteaks mit 1 TL Limettensaft beträufeln und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute kräftig anbraten, herausnehmen und leicht salzen.

#### 5 Anrichten:

Die Bohnen mit dem Tomatengemüse auf Tellern verteilen. Die Thunfischsteaks daraufsetzen und servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Bohnen können problemlos schon am Vortag gekocht werden - das spart Zeit und macht das Gericht alltagstauglicher. Variante: Beim Anrichten ein paar frische Basilikumblätter über das Gericht streuen. Das intensiviert das mediterrane Aroma, ohne das Rezept zu verändern.