



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

Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 400 g Thunfischfilet
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Limone
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Dill, fein geschnitten
- 1 Bund Rucola, geputzt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,6 g Fett 99,5 g Kohlenhydrate 41,2 g Eiweiß 12,6 g Ballaststoffe
810 kcal Brennwert

1 Spaghetti zubereiten:

500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Thunfisch vorbereiten:

400 g Thunfischfilet in 2 EL Mehl wenden. 1 Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Die abgeriebene Schale von 1 Bio-Limone mit 50 g Paniermehl, 1 entkernter, fein gewürfelter roter Chilischote, 2 EL fein gehackter Petersilie und 2 EL fein geschnittenem Dill vermengen. Den Thunfisch erst im Ei, dann in der Kräuter-Limonenmischung wenden und rundherum panieren.

3 Thunfisch braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Thunfisch darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

4 Spaghetti verfeinern:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra über die Spaghetti geben, mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen und 1 Bund geputzten Rucola untermischen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Spaghetti auf Pastatellern anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf den Spaghetti verteilen.

Tipps & Varianten: Tipp: Thunfisch sollte im Kern noch roh und außen rosa sein - so bleibt er zart und saftig. Wird er zu lange gebraten, wird er trocken und faserig. Variante: Statt Limone kann auch Zitrone oder Limette verwendet werden - das sorgt für ein etwas anderes, aber ebenso frisches Aroma. Nicht vergessen: Die Paniermischung schmeckt auch köstlich auf Hähnchen- oder Seelachsfilets - perfekt, wenn Sie Abwechslung auf dem Teller wollen.