



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

### Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste

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

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

**Thunfisch in Kräuter-Limonenkruste:** 500 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 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 roter Chilischote, entkernt und fein gewürfelt, 2 EL fein gehackter Petersilie und 2 EL fein geschnittenem Dill vermengen. Den Thunfisch im Ei wenden und mit der Kräuter-Limonenmischung panieren.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra über die Spaghetti geben, diese mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen und 1 Bund geputzten Rucola untermischen. Die Spaghetti in Pastatellern anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf den Spaghetti verteilen.

**Tipp:** Braten Sie Thunfisch stets so, dass er im Kern noch roh und drumherum noch rosa ist, denn der Fisch wird sonst sehr trocken und faserig.