



THUNFISCHSTEAK MIT ROSMARIN AUS DER PFANNE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 15 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- ☐ 4 frische oder aufgetaute Thunfischsteaks à 120 g
- ☐ Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ☐ 1½ TL Rosmarin, gerebelt
- ☐ 1 EL natives Olivenöl extra
- ☐ 1 Zucht-Champignon, in Scheiben geschnitten
- ☐ 2 TL Knoblauch, gehackt
- ☐ 360 – 400 g Tomaten, gehackt oder geschält
- ☐ 30 g frischer Babyspinat
- ☐ Sesam, nach Geschmack

SO GEHT'S:

1. Reibe den Thunfisch mit Salz, Pfeffer und Rosmarin ein.
2. Erhitze Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und brate den Fisch 3 Minuten auf einer Seite an.
3. Wende den Fisch, füge Pilze, Knoblauch, Tomaten, Spinat und Sesam hinzu, und gare alles weitere 3 Minuten.
4. Nimm den Fisch aus der Pfanne, wenn die Kerntemperatur 63 °C erreicht hat.



THUNFISCHSTEAK MIT ROSMARIN AUS DER PFANNE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 15 MIN • **PORTIONEN:** 4

SO GEHT'S:

5. Brate das Gemüse noch 3 – 8 Minuten weiter, bis es zart ist.
6. Schmecke das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab und richte es mit dem Fisch an.

TIPP: Wenn du gehackte Tomaten aus der Dose verwendest, kannst du Zeit sparen.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.