

Thunfischfilet Thunfisch

Thunfisch - Frische Delikatesse aus dem Meer

Willkommen in der Welt des Thunfischs! Hier erfährst du alles Wissenswerte über diesen köstlichen Meeresbewohner. Thunfisch ist nicht nur ein echter Gaumenschmaus, sondern auch eine nährstoffreiche Quelle für Protein und Omega-3-Fettsäuren. Wir sagen warum Thunfisch ein absolutes Muss auf deinem Speiseplan sein sollte.

1. **Frische Qualität:** Unser Thunfisch wird direkt nach dem Fang verarbeitet und gelangt so frisch wie möglich auf deinen Teller. Die Qualität des Thunfischs ist uns besonders wichtig, daher achten wir auf nachhaltige Fangmethoden und eine sorgfältige Verarbeitung.
2. **Vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten:** Thunfisch kann auf vielfältige Weise zubereitet werden. Ob als leckeres Sashimi, saftiges Steak oder in Kombination mit frischem Gemüse in einem Salat - die Möglichkeiten sind grenzenlos. Deiner Kreativität in der Küche sind keine Grenzen gesetzt.
3. **Gesundheitsfördernde Eigenschaften:** Thunfisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die essentiell für eine gesunde Ernährung sind. Diese Fettsäuren tragen zur Aufrechterhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems bei und unterstützen die Gehirnfunktion. Darüber hinaus liefert Thunfisch hochwertiges Protein, das wichtig für den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe ist.
4. **Nachhaltigkeit:** Wir setzen uns für nachhaltige Fischereipraktiken ein und unterstützen den Erhalt der Thunfischbestände. Wir arbeiten eng mit Fischereibetrieben zusammen, die sich für den Schutz der Meeresumwelt und den verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen einsetzen. So kannst du unseren Thunfisch mit gutem Gewissen genießen.
5. **Einfache Zubereitung:** Die Zubereitung von Thunfisch ist denkbar einfach. Ob gegrillt, gebraten oder roh - Thunfisch benötigt nur wenige Minuten, um zubereitet zu werden. Mit unseren leckeren Rezeptvorschlägen und Tipps gelingt dir eine köstliche Mahlzeit im Handumdrehen.

Bestelle jetzt unseren frischen Thunfisch und entdecke den einzigartigen Geschmack des Meeres. Mit hochwertigem Protein, gesunden Fettsäuren und einer Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten ist Thunfisch eine wunderbare Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. Genieße die Frische und Qualität unseres Thunfischs und lass dich von seinem unvergleichlichen Geschmack begeistern!

Rezept: Thunfischfilet – Perfekt gebraten mit Sesamkruste und Wasabi-Dip

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten:

- 2 **frische Thunfischfilets** (je ca. 150–200 g)
- 2 EL **Sesamsamen (schwarz & weiß gemischt)**
- 1 EL **Sojasauce**
- 1 TL **Sesamöl oder Olivenöl**
- 1 TL **Wasabi-Paste**
- 2 EL **Mayonnaise**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- ½ TL **Meersalz**
- 1 TL **Honig oder Ahornsirup (optional für eine süßliche Note)**
- 1 TL **Zitronensaft**

Zubereitung:

1. Thunfischfilet vorbereiten

- Die Thunfischfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer und Salz** marinieren und für **5 Minuten ziehen lassen**.

2. Wasabi-Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel die **Wasabi-Paste mit Mayonnaise, Zitronensaft und Honig** vermengen.

- Den Dip beiseitestellen.

UST-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

3. Sesamkruste auftragen

- Die marinierten Thunfischfilets von beiden Seiten in den **Sesamsamen** wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind.

4. Thunfischfilets scharf anbraten

- Eine Pfanne bei **hoher Hitze** erhitzen und etwas Öl hinzufügen.
- Die Filets für **ca. 30–45 Sekunden pro Seite** scharf anbraten, sodass das Innere roh bleibt (für ein saftiges, sashimi-ähnliches Ergebnis).

5. Servieren

- Die Filets aus der Pfanne nehmen und in **dünne Scheiben schneiden**.
- Mit dem Wasabi-Dip und Beilagen wie **Reis, Avocado oder einem frischen Salat** servieren.

Beilagenempfehlung:

Asiatisch: Sushi-Reis oder Edamame

Leicht & frisch: Mango-Avocado-Salat

Low-Carb: Zucchini-Nudeln oder Gurkensalat

Variationen:

Thunfischfilet vom Grill:

- Filets mit Sesamöl bestreichen und für **1–2 Minuten pro Seite** grillen.

Mediterrane Note:

- Mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit Ratatouille servieren.

Würzige Variante:

- Statt Sesam eine Kruste aus **gehackten Pistazien oder Mandeln** verwenden.
-

Tipp:

Thunfisch am besten nur kurz anbraten, damit er innen roh bleibt – so bleibt er besonders zart und saftig!

Alternativ roh genießen: In dünne Scheiben schneiden und als **Thunfisch-Tatar oder Carpaccio** servieren.

Guten Appetit!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	590 kj
Brennwert in kcal	140 kcal
Fett	4,45 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,27 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	23,9 g
Salz	1,07 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel