



1A+1B

Fisch

Gegrillter Thunfisch mit Champignons und Paprika



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons und Paprika ca. 4-5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Thunfisch mit ½ EL Olivenöl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und den Thunfisch ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Den Thunfisch mit dem Gemüse servieren und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g frischer Thunfisch
- ☐ 150 g Champignons in Stücken
- ☐ 50 g grüne Paprika in Stücken
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Frischer Dill
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	306 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	12 g
Eiweiß	40 g