



Thunfisch-Rezepte

für die ganze Familie





Gesunde Vielfalt aus dem Meer



Hochwertige Filets, leckere Produkte für Pastagerichte oder verzehrfertige Salate – Saupiquet Thunfisch schmeckt der ganzen Familie und bietet zu jedem Anlass abwechslungsreiche Rezeptideen!

Fisch – insbesondere Thunfisch – ist ein hochwertiges Lebensmittel und wichtig für eine gesunde Ernährung. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt zwei Fischmahlzeiten pro Woche. Thunfisch enthält wertvolle Nährstoffe wie eine Vielzahl

von Mineralien und Vitaminen. Neben den wichtigen Omega-3- und -6-Fettsäuren liefert er das Spurenelement Jod. Mit natürlich hohem Eiweiß- und niedrigem Kaloriengehalt ist Thunfisch sättigend und dabei gut bekömmlich.

Die Marke Saupiquet garantiert Qualität und Geschmack – darauf können Verbraucher vertrauen. Alle Saupiquet Produkte werden ohne Konservierungsstoffe produziert und entsprechen so höchsten Qualitätsstandards.



Eines der Saupiquet Erfolgsrezepte ist die mediterrane Kombination von Thunfisch mit Olivenöl, die zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung beiträgt.

In der mediterranen Küche trägt Olivenöl zum unverwechselbaren Geschmack der Speisen bei und bietet einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E.



Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Abtropfgewicht Thunfisch-Filets in Olivenöl:

Energie	815 kJ 195 kcal	VITAMINE: Vitamin B ₁₂ , 2 µg entsprechen 80 % der RDA* Niacin, 11 mg entsprechen 69 % der RDA*
Eiweiß	24 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	0 g 0 g	MINERALSTOFFE: Phosphor, 180 mg entsprechen 26 % der RDA* Jod, 50 µg entsprechen 33 % der RDA*
Fett davon gesättigte Fettsäuren	11 g 2 g	
Ballaststoffe	0 g	
Natrium	0,5 g	

* Recommended Daily Allowances / empfohlene Tagesdosis



Hochwertige Produkte, verantwortungsvoll produziert

Saupiquet bietet ausgewogene und besonders schmackhafte Lebensmittel in Premium-Qualität. Die Auswahl bester Rohwaren, deren schonende Verarbeitung und kontinuierliche Kontrollen garantieren den hochwertigen Genuss.



Weitere Informationen
finden Sie unter:
www.iss-foundation.org

Neben der gewissenhaften Produktion gilt es auch, Verantwortung für das ökologische und soziale Umfeld zu übernehmen. Saupiquet und der Mutterkonzern Bolton Group – Mitbegründer der internationalen Stiftung für nachhaltige Fischereiwirtschaft ISSF (International Seafood Sustainability Foundation) – verpflichten sich daher zur „Qualität mit Verantwortung“.



„Qualität mit Verantwortung“ beschreibt ein umfassendes Qualitätskonzept, das bewusst auf den gesamten Herstellungsprozess angewandt wird: vom Zeitpunkt des Fischfangs bis hin zum Endprodukt.

Detaillierte Informationen hierzu
finden Sie unter www.saupiquet.de

Politik der Zukunft

In sieben Bereichen existiert heute sowie in Zukunft eine Politik der ökologischen Nachhaltigkeit und der sozialen Verantwortung:

- Thunfischfang und Schutz des Ökosystems
- Schutz der Umwelt
- Respektvoller Umgang mit Menschen
- Auswahl der Rohstoffe
- Analyse und Kontrollen
- Produktrückverfolgbarkeit
- Ernährung und Wohlergehen



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Herzhafte Bruschetta mit Thunfisch und Salsa Verde

**2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„in Olivenöl“ (à 185 g)**
1 Knoblauchzehe
1 EL Kapern
1 kleine Chilischote
1 gekochtes Ei
einige Petersilienblättchen
1 Baguette (ca. 200 g)

Knoblauch abziehen, mit Kapern fein hacken. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Schote waschen und in feine Ringe schneiden. Ei würfeln.

Thunfisch abtropfen lassen, dabei etwas Öl auffangen und das aufgefangene Öl mit Petersilie, Knoblauch, Kapern und Chilischote vermischen.

Baguette in Scheiben schneiden und auf dem Grill, in der Pfanne oder im Backofen rösten. Baguettescheiben mit der Kapernmischung bestreichen. Thunfisch in restlichem Öl etwas zerkleinern, auf den Baguettescheiben anrichten und sofort servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 1450/347, EW: 31,1 g
F: 11,7 g, KH: 28,6 g, BE: 2,5



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 35 Minuten

Salat mit Thunfisch, Paprika, Mango und Mandeln

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„in Olivenöl“ (à 185 g)
je 1 rote und gelbe
Paprikaschote
20 g Mandelstifte
200 g gemischter Salat
1 reife Mango
Saft 1/2 Limette
Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, in eine backofengeeignete Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas: Stufe 5, Umluft: 200 °C) garen, bis die Haut Blasen wirft, dabei gelegentlich wenden, damit die Paprikaschoten nicht zu dunkel werden. Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. Salat in Blätter zerteilen, putzen, waschen und trocken tupfen. Thunfisch abtropfen lassen, Öl auffangen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in lange dünne Streifen schneiden. Limettensaft und aufgefangenes Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Saupiquet Thunfisch-Filets in kleinere Stücke schneiden. Die Haut der Paprikaschoten abziehen und die Schoten in Quadrate schneiden. Paprika, Salat, Mango und Thunfisch mit dem Dressing vermischen, auf Teller anrichten und mit Mandelstiften garniert servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 1154/276, EW: 26,8 g
F: 13,5 g, KH: 9,1 g, BE: 0,5





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Thunfisch-Ricotta-Frikadellen mit Paprika



2 Dosen Saupiquet Thunfisch-Filets „in Olivenöl“ (à 185 g)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
12 schwarze Oliven
150 g Ricotta
2 EL geriebener Parmesan
1 Ei
ca. 100 g Paniermehl

Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, in eine backofengeeignete Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas: Stufe 5, Umluft: 200 °C) garen, bis die Haut Blasen wirft, dabei gelegentlich wenden, damit die Paprikaschoten nicht zu dunkel werden. Saupiquet Thunfisch-Filets in Olivenöl abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Die Haut der Paprikaschoten abziehen, die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit 1 EL Petersilie und der Hälfte des aufgefangenen Öls verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven hinzufügen. Thunfisch, Ricotta, Parmesan, Ei, restliche Petersilie und 4 EL Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen, in restlichem Paniermehl wenden und im Rest des aufgefangenen, erhitzten Öls von beiden Seiten ca. 5–10 Minuten braten. Frikadellen und marinierte Paprika auf Teller anrichten und servieren.



Pro Portion

kJ/kcal: 1752/419, EW: 33,5 g
F: 21,5 g, KH: 22,2 g, BE: 2

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Salat mit Thunfisch, Tomaten, Oliven und Feta Käse

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„in Olivenöl“ (à 185 g)
200 g gemischte
Salatblätter
5 kleine runde Tomaten
6 eingelegte, getrocknete
Tomaten
30 g schwarze Oliven
200 g Feta-Käse
3–4 EL heller
Balsamicoessig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
einige Basilikumblättchen

Salat in Blätter zerteilen, putzen, waschen und trocken tupfen. Frische Tomaten waschen und klein schneiden. Saupiquet Thunfisch-Filets in Olivenöl abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen.

Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und die Hälfte der Oliven grob zerkleinern. Feta-Käse in kleine Stücke schneiden.

Aufgefangenes Öl und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit den Salatzutaten vermischen. Salat auf Teller anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 1585/378, EW: 33,4 g
F: 23 g, KH: 6,4 g, BE: 0,5





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Graupensalat mit Thunfisch und gegrilltem Gemüse

**2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„Naturale – ohne Öl“
(à 185 g)**

200 g Perlgraupen
1 rote Paprikaschote
2 Zucchini
1 Aubergine
5 EL Olivenöl (extra virgin)
3–4 EL heller Balsamicoessig
einige gehackte
Rosmarinnadeln
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker

Graupen nach Packungsanweisung zubereiten, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Gemüse portionsweise in etwas erhitztem Öl in einer Grillpfanne ca. 5 Minuten braten, etwas abkühlen lassen und klein schneiden.

Thunfisch abtropfen lassen. Restliches Öl, Essig und Rosmarin verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Graupen, Thunfisch, Paprikaschote, Aubergine und Zucchini vermischen. Salat auf Teller anrichten und servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 1588/377, EW: 25,4 g
F: 14,4 g, KH: 36,3 g, BE: 3



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Thunfisch-Flan mit Kirschtomaten und Rucola

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„in Olivenöl“ (à 185 g)
300 g Kirschtomaten
40 g Rucola
2 EL Paniermehl
4 Eier
200 ml Sahne
2 EL geriebener Parmesan
1 EL Mehl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Tomaten waschen und halbieren, Saupiquet Thunfisch-Filets in Olivenöl abtropfen lassen und etwas Öl auffangen. Rucola waschen, putzen und klein schneiden (einige Blätter für die Dekoration aufbewahren).

4 kleine Backformen (Durchmesser ca. 15 cm) mit etwas aufgefangenem Öl einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Tomaten und Thunfisch auf die Formen verteilen.

Eier, Sahne, Parmesan und Mehl verquirlen, Rucolastücke dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eierguss auf der Thunfischmischung verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Flan mit restlichem Rucola bestreuen und servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 1915/458, EW: 32 g
F: 32,9 g, KH: 8,1 g, BE: 0,5





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Thunfisch-Tortillas à la Mexicana

2 Dosen Saupiquet

Thunfisch-Salat

„Mexicana“ (à 160 g)

4 Tortillafladen (à 45 g)

100 g Sour Cream

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

einige Salatblätter

100 g eingelegte

Paprikastreifen (Konserve)

Tortillafladen mit Sour Cream bestreichen, salzen und pfeffern. Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Tortillafladen mit Salatblättern, Paprikastreifen und Thunfisch-Salat füllen, zur Tasche zusammenklappen und servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 1416/338, EW: 13,8 g

F: 16,7 g, KH: 32,5 g, BE: 2,5



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Spaghetti alla carbonara mit Thunfisch und Zucchini

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„in Olivenöl“ (à 185 g)
350 g dicke Spaghetti
3 Zucchini
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Eigelbe und 1 ganzes Ei
4 EL Sahne
2 EL geriebener
Parmesankäse

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Saupiquet Thunfisch-Filets in Olivenöl abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen.

Zucchini waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden, in dem aufgefangenen Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eigelbe, Ei, Sahne und Parmesan verquirlen, die heißen Zucchini, Thunfisch und zuletzt die heiße Pasta hinzufügen, kurz miterhitzen und gut vermischen, sodass die Pasta die Sauce aufnimmt. Mit reichlich Pfeffer würzen und sofort servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 2651/634, EW: 43,9 g
F: 23 g, KH: 63,6 g, BE: 5,5





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Conchiglioni-Gratin gefüllt mit Thunfisch und Mozzarella

**2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„Naturale – ohne Öl“
(à 185 g)**

400 g große Muschelnudeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl (extra virgin)
200 g stückige Tomaten
(Konserven)
200 g Mozzarella
einige geschnittene Oregano-
und Basilikumbättchen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Fett für die Form
100 ml frische Sahne
40 g gehobelter
Parmesankäse

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch abziehen, zerdrücken und in erhitztem Öl anbraten. Tomatenstücke zufügen und aufkochen.

Saupiquet Thunfisch-Filets Naturale und Mozzarella abtropfen lassen, Mozzarella in Würfel schneiden, beides in die Tomatensauce geben, mit Oregano und Basilikum verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Muschelnudeln mit der Sauce füllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Sahne begießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas: Stufe 5, Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten gratinieren und servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 3254/778, EW: 43,7 g
F: 34,9 g, KH: 73,3 g, BE: 6,5



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Thunfisch mit Kartoffeln und knusprigem Spinat

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„Naturale – ohne Öl“
(à 185 g)
3 kleine Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
500 g frischer Spinat
1 EL Erdnussöl
2 EL Olivenöl (extra virgin)
Salz

Saupiquet Thunfisch-Filets Naturale gut abtropfen lassen und in Stücke zerteilen. Kartoffeln waschen, ungeschält in dünne Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten in lauwarmes Wasser geben.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Spinat waschen, putzen und die kleineren Blätter aufheben. Erdnussöl und etwas Wasser erhitzen, Knoblauch und Spinat dazugeben und andünsten. Kartoffeln gut abtropfen lassen und mit den beiseite gestellten Spinatblättern zusammen in erhitztem Olivenöl braten. Auf saugstarkem Küchenpapier verteilen und mit Salz würzen.

Den gebratenen Spinat auf 4 Teller verteilen, dann Thunfischstücke und Kartoffeln darauf geben. Mit kleinen Spinatblättern garnieren und servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 837/200, EW: 22,1 g
F: 8,5 g, KH: 8,5 g, BE: 1





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Spaghetti mit Thunfisch und gebratenen Zucchini

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch PerPasta
„Knoblauch & Peperoncino“
(à 160 g)
300 g Spaghetti
3 kleine Zucchini
3 EL Pflanzenöl
einige Petersilienblättchen
Salz

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Zucchini waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und gut trocken tupfen. Öl erhitzen, Zucchini dazugeben, anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Spaghetti abgießen, mit Saupiquet Thunfisch PerPasta vermischen und mit Zucchini auf Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Pro Portion

kJ/kcal: 2595/620, EW: 25,9 g
F: 33,3 g, KH: 54,8 g, BE: 4,5



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 35 Minuten

Thunfisch mit grünem Spargel und neuen Kartoffeln

2 Dosen Saupiquet
Thunfisch-Filets
„Naturale – ohne Öl“
(à 185 g)
300 g neue,
kleine Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl (extra virgin)
600 g grüner Spargel
Salz
1–2 TL mittelscharfer Senf
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker

Kartoffeln gründlich waschen, Knoblauch abziehen, mit den Kartoffeln und 3 EL Öl in eine backofengeeignete Form geben. Mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten garen.

Spargel waschen, putzen, das untere Drittel schälen und den Spargel in Salzwasser ca. 5–10 Minuten garen. Spargel abtropfen lassen und 2 EL des Kochwassers zurückhalten, Spargelstangen der Länge nach halbieren.

Senf, restliches Öl und Kochwasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kartoffeln halbieren und mit dem Spargel auf einer Platte anrichten. Saupiquet Thunfisch-Filets Naturale abtropfen lassen, in Stücke schneiden, auf der Platte verteilen und mit der Senfsauce beträufeln.

Pro Portion

kJ/kcal: 1116/267, EW: 22 g
F: 13,4 g, KH: 14,8 g, BE: 1





Gesund, lecker und vielseitig

Mit der Produktvielfalt von Saupiquet Thunfisch zaubern Sie köstliche Gerichte – vom kleinen Snack bis zum festlichen Menü!



Thunfisch-Filets, 185 g und 80 g
Voller Genuss – ob pur oder
in raffinierten Rezepten



Thunfisch PerPasta
Köstliche Nudelgerichte
im Handumdrehen



Thunfisch-Salate
Pikanter Thunfisch-Genuss
für zu Hause und
unterwegs

Thunfisch Gourmet
Besonders zart, extragroß
und extrasaftig



Entdecken Sie den großen **Genuss**

Leichte Speisen, raffinierte Ideen oder schnelle Zubereitung? Die umfangreiche Saupiquet Rezeptdatenbank bietet Ihnen zu allen Produkten köstliche Vorschläge. Dabei können Sie als Suchkriterien zwischen Vor- und Hauptspeisen, verschiedenen Anlässen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wählen. Lassen Sie sich inspirieren unter www.saupiquet.de/rezepte.php

Saupiquet wünscht viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!



Das Beste vom Thunfisch – seit 1891.



Saupiquet Deutschland GmbH
Bischofstraße 86 · 47809 Krefeld
Telefon +49 2151 9193-0 · Fax +49 2151 9193-50