AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	50 Min.	Sommer	Italien

MARINIERTE THUNFISCHSTEAKS



Rezept: allrecipes.com, 5. 8. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Marinade aus Orangensaft, Sojasauce und Knoblauch gibt dem Thunfisch eine exotische Note.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4 EL	Orangensaft	2 EL	Petersilie, gehackt
4 EL	Sojasauce	1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl	1 TL	Oregano
1 EL	Zitronensaft	1 TL	Pfeffer
		4	Thunfischsteak, à 120 g

ZUBEREITUNG

1. Orangensaft, Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Knoblauch, Oregano und Pfeffer in Glasschüssel miteinander vermischen und die Thunfischsteaks hineinlegen. Thunfisch wenden, Schüssel abdecken und mindestens 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. Grillrost oder Grillpfanne leicht einölen und auf hohe Hitze vorheizen.
3. Thunfisch 5-6 Min. grillieren. Dann umdrehen und mit der Marinade bestreichen. Weitere 5 Min. grillieren, rsp. bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.