Rezept

Marinierte Thunfischsteaks

Ein Rezept von Marinierte Thunfischsteaks, am 04.05.2024

Zutaten

- **4** Thunfischsteaks (je ca. 150 g, eventuell tiefgekühlt, möglichst mit Handleinen gefangener Echter Bonito oder Gelbflossen-Thunfisch)
- **1 Msp.** Cayennepfeffer
- **2 EL** Olivenöl
- Öl zum Bestreichen
- **1 TL** grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
- **1 TL** getrockneter Thymian
- **½ TL** gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- **2 TL** Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Tiefgekühlte Thunfischsteaks im Kühlschrank (Gemüsefach) auftauen lassen. Für die Marinade die grünen Pfefferkörner mit Thymian, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und 1 guten Prise Salz im Blitzhacker oder im Mörser zerkleinern. Mit dem Olivenöl und dem Limettensaft verrühren.

2. Die Thunfischsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit der Marinade bestreichen. Abgedeckt 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Den Grill anheizen. Die Thunfischsteaks abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Den Grillrost heiß werden lassen, gut ölen. Die Thunfischsteaks auf den Rost legen und bei starker Hitze pro Seite 2 - 3 Min. grillen, dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen. Sofort servieren.