

Rezept

Gegrillter Spargel mit Thunfisch

Ein Rezept von Gegrillter Spargel mit Thunfisch, am 17.04.2024

Zutaten

2 TL Thymianblättchen	2 Limetten
5 EL Öl	1 Knoblauchzehe
4 Tunfischsteaks (à 150 g)	1,2 kg grüner Spargel
Salz	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	grobes Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Thymian hacken. 1 Limette heiß waschen, trockenreiben und 1 TL Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Saft und Schale mit 3 EL Öl und Thymian verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Tunfisch darin 20 Min. marinieren.
2. Backofengrill vorheizen. Spargel waschen, das untere Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen längs halbieren. Auf ein Backblech mit Alufolie verteilen, mit Öl bestreichen, leicht salzen und pfeffern. 5-7 Min. grillen, dabei einmal wenden.
3. Tunfisch im Butterschmalz auf jeder Seite etwa 3 Min. braten, pfeffern und mit etwas Meersalz bestreuen. Herausnehmen. Bratfett abgießen. Marinade und Brühe in die Pfanne gießen, mit Zucker abschmecken. Spargel mit Tunfisch anrichten, mit der Limettensauce beträufeln.