

Rezept

Thunfisch mit Nussöl und Meerrettich

Ein Rezept von Thunfisch mit Nussöl und Meerrettich, am 03.07.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Stück frischer Meerrettich (6-7 cm) | 3 EL Zitronensaft |
| 1 TL Zucker | Salz |
| Pfeffer | 6 EL Nussöl (z.B. Walnuss- oder Haselnussöl) |
| 4 Scheiben Thunfisch (je 200 g, 3 cm dick) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Den Meerrettich schälen und etwa 2 EL davon fein abreiben. Den Rest abgedeckt beiseite legen. Geriebenen Meerrettich mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen.

2. Den Thunfisch trockentupfen, in der Marinade wenden und mindestens 5 Std. darin ziehen lassen.

3. Die Thunfischscheiben auf den Grillrost legen. Mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 4 Min. grillen, so dass innen noch ein »blutiger« Kern bleibt, dabei einmal wenden. Den restlichen Meerrettich nach Geschmack darüber reiben und servieren.