

Mariniertes Thunfischsteak zum Grillen

Leckere marinierte Thunfischsteaks zum Grillen werden mit diesem Rezept ein Hit. Mit nur einer geringen Ruhezeit ein absolutes Schmankerl.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Foto: ulmos

Zutaten

4 Stk.	Thunfisch (Steak)
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasauce
1 EL	Balsamicoessig
2 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben Chilischoten	

Zubereitung

1. Für marinierte Thunfischsteaks zum Grillen zuerst den Knoblauch abziehen und danach ganz fein hacken. In eine kleine Schüssel Sojasauce schütten, den Knoblauch dazugeben und mit Balsamico und Öl mischen. Alles gut miteinander verrühren, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben und nach dem eigenen Geschmack abschmecken.
2. Die Thunfischsteaks unter fließendem Wasser abspülen, abtrocknen und dann in die Marinade legen. Das Ganze nun am besten in den Kühlschrank stellen und mindestens 1 Stunde marinieren. Dabei immer wieder mal umdrehen. Sehr lecker auch, wenn man den Thunfisch über Nacht in der Marinade liegen lässt.
3. Das Thunfischsteak kurz von beiden Seiten grillen und zusammen mit einem leckeren Salat servieren.

Tipp

Toll zu marinierten Thunfischsteaks zum Grillen schmeckt jeglicher frischer Salat. Prima passt auch gegrillter Mais mit Butter. Der eigenen Fantasie sind hier keinerlei Grenzen gesetzt.