



Fisch Rezepte

Thunfischsteaks mariniert

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 frische Thunfischsteaks (vom Gelbflossen-Thun) à 200 g

für die Marinade:

400 ml Sojasauce, 1 EL Balsamico, 3-4 EL Olivenöl

2 Stängel Petersilie, Salz, Pfeffer

den Saft 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen

1 Prise Oregano, 1 Chilischote

Zubereitung

1. **die Marinade zubereiten:**
2. Zunächst die Petersilie, die Chilischote und die Knoblauchzehe fein hacken.
3. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben, den Zitronensaft dazu geben und gut vermischen.
4. Nun das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer und dem Chili abschmecken.
5. Die Thunfischsteaks in die Marinade legen und die Marinade gut auf den Thunfischsteaks verteilen.
6. Das Ganze nun im Kühlschrank etwa 1 Stunde ziehen lassen.
7. **den Fisch zubereiten:**
8. Die marinierten Thunfischsteaks nun ohne zusätzliches Fett in die vorgeheizte Pfanne geben und von jeder Seite ca. 1 1/2 bis 2 Minuten (je nach Dicke der Steaks) braten.
Tipp: an den Seiten der Steaks kann man gut erkennen, wie weit das Steak bereits durchgegart ist. Der Fisch sollte in der Mitte noch rosa sein.
9. Als Beilage empfehlen wir Basmatireis oder Weißbrot und etwas grünen Salat.

Hinweis:

Thunfisch besitzt ein rotes, zartes und würziges Fleisch. Man kann das Fleisch braten, grillen oder auch roh verzehren. Das zarte Fleisch sollte nur kurz auf dem Grill oder in der Pfanne gebraten werden, der Kern sollte noch nicht durchgebraten sein.