

Sabines

GENUSS-TIPP AUS



GEGRILLTES THUNFISCH- STEAK AUF SOMMERLICHEM GRILLSALAT

ZUBEREITUNG

STEAKS

Die Thunfischsteaks mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft einreiben und ein wenig ruhen lassen.

Salatherzen halbieren.

Zucchini, Paprika und Ochsenherztomaten in etwas größere Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Die Thunfischsteaks auf dem Grill ca. 2 Minuten bei hoher Hitze auf jeder Seite grillen, in Alufolie verpacken und 7-10 Minuten ruhen lassen.

DRESSING

¼ Liter Wasser mit ⅛ Liter dunklem Balsamico Essig, einem Teelöffel Senf, Salz und Zucker vermischen und ⅛ Liter Olivenöl mit einem Stabmixer dazu mixen.

Die Salatherzen und das Gemüse ebenfalls am Grill beidseitig anrösten und danach gemeinsam in einer Schüssel mit der Marinade vermengen.

Den Thunfisch noch einmal kurz am Grill erhitzen und auf dem Salat anrichten.

ZUTATEN für 2 Personen

2 Thunfischsteaks (ca. 400 g)	¼ Liter Olivenöl
4 Romana Salatherzen	½ Limette
1 Zucchini	Senf
1 gelbe Paprika	Salz, Pfeffer, Zucker
1 große Ochsenherz Tomate	
⅛ Liter Balsamico Essig	

An Guata!

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.