

Mein Tipp zur Grillsaison ...

Marinierte Thunfischsteaks und Gambas für 2 Personen



Zutatenliste

- | | |
|-------|-----------------------|
| 2 | Thunfischsteaks |
| 300 g | Gambas mit Schale |
| | Olivenöl |
| | Thymianzweige |
| 5 | Knoblauchzehen |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Süße Sojasoße |

Zubereitung:

1. Die Thunfischsteaks und die Gambas waschen und mit Küchenkrepp gut trocken reiben.
2. Die Thunfischsteaks mit der süßen Sojasoße einpinseln, salzen und pfeffern. Anschließend mit Olivenöl dünn bestreichen.
3. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Steak verteilen, ebenso ein paar Thymianzweige.
4. Die Gambas in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und ein paar Thymianzweigen marinieren und im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.
5. Die Thunfischsteaks und die Gambas in Fischgrill-Zangen einspannen Und maximal 5 Minuten auf den Grill legen. Jeweils einmal wenden. Der Thunfisch sollte noch einen rosa Kern haben.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!!!!

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater