

Gegrilltes Thunfischsteak und Salat

Gesamtzeit 60 Min. 15 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Marinierdauer 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

3.012 kJ / 753 kcal

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 Thunfischsteaks — je

150 g

125 ml frisch gepresster

Orangensaft

3 EL <u>Kikkoman natürlich</u>

gebraute Sojasauce

0,5 TL süßer Paprika

0,5 TL getrockneter Oregano2 Knoblauchzehen, mit

Knoblauchzehen, mit Knoblauchpresse

zerdrückt

0,5 Chilischote gehackt

Plus

1 Bund Petersilie

2 Handvoll Lieblingssalat

90 g entsteinte schwarze

Oliven

1 EL Kapern

100 g Kirschtomaten

Dressing

3 EL Olivenöl1 TL Tahini-Paste1 EL Kikkoman Ponzu -

Würzsauce mit Sojasauce

und Essig, mit

Zitronengeschmack

Fett: **40 g** Eiweiß: **78 g** Kohlenhydrate: **13 g**

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel mischen: Kikkoman Sojasauce, Orangensaft, Gewürze und Knoblauch. Nach Gusto eine gehackte, halbe Chilischote oder Tabasco hinzufügen und gründlich mischen.

Schritt 2

Thunfischsteaks mit der Marinade bedecken und zum Marinieren beiseitestellen.

Schritt 3

Überschüssige Marinade entfernen und auf einer bei hoher Temperatur vorgeheizten Oberfläche für 1–2 Minuten auf jeder Seite grillen, damit der Fisch innen rosa bleibt.

Schritt 4

In einer zweiten Schüssel die Zutaten für das Dressing mischen: Kikkoman Ponzu Zitrone, Tahini-Paste und Olivenöl gut vermischen.

Schritt 5

Oliven hacken. Kirschtomaten halbieren.

Schritt 6

Thunfischsteaks auf einem Bett aus Salat, Oliven, Tomaten und Kapern servieren. Dressing darüberträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.