

Gegrilltes Thunfischsteak und Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
3.012 kJ / 753 kcal

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

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 Thunfischsteaks — je
150 g
125 ml frisch gepresster
Orangensaft
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
0,5 TL süßer Paprika
0,5 TL getrockneter Oregano
2 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 Olivenöl
1 TL Tahini-Paste
1 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack

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.