



Gegrillter Thunfisch mit mariniertem Tomatensalat

Eine spannende Kombination von gegrilltem Thunfisch und pikantem Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:
1/4 Tasse (60ml) weißer Balsamicoessig
3 Schalotten, fein gehackt
50g rote, frische Chilischoten, dünn geschnitten
1 Esslöffel fein gehackte Thymianblätter
1/3 Tasse (80ml) Olivenöl
100g grüne Bohnen, geputzt und halbiert
100g gelbe Bohnen, geputzt und halbiert
4 x 200g Thunfisch-Steaks
2 große Tomaten, in 3cm Stücke geschnitten
1 rote Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
1 Tasse grob gehackte Blattpetersilie

Schritt 1: Essig und Schalotten verrühren und 10 Minuten ziehen lassen, geschnittene Chilischoten, Thymian und Olivenöl dazugeben und vermischen. Mit grobem Meersalz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen.

Schritt 2: Bohnen in kochendem Salzwasser gar kochen.
Schritt 3: Barbecue-Pfanne auf dem Grill erhitzen, die Thunfisch-Steaks mit der Sauce bepinseln und von jeder Seite 2 Minuten grillen, dann ist der Thunfisch innen noch roh – sonst weitergrillen bis die Steaks die gewünschte Garstufe haben. Die Thunfischsteaks in Scheiben schneiden.

Schritt 4: Bohnen, Tomaten, Zwiebel, Petersilie und die Hälfte des Dressings vorsichtig in einer großen Schüssel vermischen. Salat auf vier Tellern verteilen mit dem Thunfisch gleichmäßig krönen und den Rest des Dressings darüber träufeln.



Gegrillte Meeresfrüchte Thai-Style

Es lohnt sich, den Grill zu entstauben für dieses phantastische Thai-Style Barbecue!

Zutaten für 4 Personen:
(200g) Lachsfilet
(200g) Kabeljaufilet
1kg mittelgroße Garnelen ohne Kopf und ohne Schale, mit Schwanz
4 gesäuberte, kleine Tintenfische, gekochter Jasminreis und Limettenhälften gegrillt

Zutaten für Thai-Style Marinade
2 Teelöffel Sojasauce
2 Teelöffel brauner Zucker
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 cm Stück frischer Ginger, geschält und klein geschnitten
1 Stange Zitronengras, fein geschnitten
2 Esslöffel gepresster Limettensaft
2 Esslöffel süße Chilisauce
4 Kafir-Limettenblätter, sehr fein geschnitten
2 Teelöffel Fischsauce

Schritt 1: Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen

Schritt 2: Fisch vierteln, Tintenfische halbieren, den Tintenfischkörper in Stücke schneiden, Fisch, Tintenfisch und Garnelen in eine große Schüssel geben, die Marinade darüber gießen, gut mit den Meeresfrüchten mischen, abdecken und 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen

Schritt 3: Die Meeresfrüchte aus der Marinade nehmen, zuerst die Fische in einer Barbecuepfanne grillen, beiseite stellen und abdecken, danach Tintenfisch und Garnelen auch in der Grillpfanne 3-5 Minuten grillen, sodass alles gar ist, aber nicht zerfällt

Schritt 4: Mit gekochtem Jasminreis und gegrillten Limettenhälften servieren!

TIPP: Die Zutaten für die Thai-Style Marinade bekommen Sie in allen Asia-Läden



Die Rezepte

- Gegrillte Hähnchenspieße mit Mango und Kokosnuss
- Gegrillter Mais mit Tomaten und Mandeln
- Gegrillte Entenbrust mit Orangensauce
- Gegrillter Thunfisch mit mariniertem Tomatensalat
- Gegrillte Meeresfrüchte Thai-Style