

HEIMATKÜCHE

Gegrilltes Thunfischsteak mit Avocado-Salsa ... mit einer köstlichen Marinade



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen

Für den Thunfisch

- 4 Thunfischsteaks zu je ca. 160 g
- 1 EL gutes Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- ½ TL abgeriebene Schale eine Bio-Limette
- 2 EL gehackte Petersilie
-

Für die Avocado-Salsa

- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 reife Hass Avocado
- 50 g Speckwürfelchen
- 1 EL Limettensaft frisch gepresst
- etwas Chilipulver
- schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- Salz

Für die Bandnudeln

- 350 g Bandnudeln gekauft oder selbst gemacht - [Rezept](#)

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 frische rote Chilischoten
- 500 g Champignons
- 3 EL gutes Olivenöl
- 125 ml Weißwein trocken
- 125 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gehackte Petersilie

1. Die Thunfischsteaks waschen und gut trocken tupfen. 1 EL Olivenöl mit dem Abrieb der Limette, der Sojasoße und der gehackten Petersilie verrühren. Den Thunfisch in dieser Marinade etwa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren
2. Für die Avocado-Salsa die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Avocado halbieren, den Stein heraus lösen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Das geht am besten mit einem Löffel. Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehen durch die Presse drücken und mit dem Fruchtfleisch der Avocado in Würfelchen schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln
3. Die Speckwürfelchen etwa 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten, dann mit dem restlichen EL Olivenöl und dem Limettensaft verrühren. Mit Salz und Chilipulver nach Geschmack würzen und das Dressing dann in die Schüssel mit der Avocado, der Zwiebel und dem Knoblauch geben. Alles gut vermischen

Zubereitung der Bandnudeln mit Champignons

1. Die Champignons putzen und halbieren oder je nach Größe vierteln
2. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und zu den Pilzen geben, die Schalotten schälen und fein würfeln
3. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen

5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel und den Knoblauch anbraten, die Pilze und die Chilistreifen dazu geben und weiter braten
6. Mit dem Wein ablöschen, die Sahne dazu geben und einige Min. sämig kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen
7. Die Nudeln abgießen und sofort in die Pilzsoße geben und vermischen. Mit Petersilie bestreuen

Thunfisch braten

Den marinierten Thunfisch nun salzen, pfeffern und in der Grillpfanne oder auf dem Grill von jeder Seite ca. 3-4 Min. grillen

Alles auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und genießen

♥ Viel Spaß beim nachkochen ♥