

# Grilliertes 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 gebrauchte Sojasauce  
**0.5 TL** Paprika edelsüss  
**0.5 TL** getrockneter Oregano  
**2** Knoblauchzehen mit Knoblauchpresse zerdrückt  
**0.5** Chilischote  
**Plus**  
**1 Bund** Petersilie  
**2 handvoll** Lieblingssalat  
**90 g** entsteinte schwarze Oliven  
**1 EL** Kapern  
**100 g** Cherrytomaten  
**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. Chili-/Baergfeuer Chilisauce 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 grillieren, 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. Gründlich mischen.

### Schritt 5

Oliven hacken. Cherrytomaten halbieren.

### Schritt 6

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