



 15 Minuten

 Einfach

GEGRILLTE THUNFISCH-SPIESSE MIT INGWER-LIMETTEN- SOURCREAM

Ein sommerlicher Fischgenuss vom Grill mit asiatischem Dip.

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

SourCream in eine Schüssel geben. Ingwer fein hacken und zusammen mit dem Koriander zufügen. Limette abspülen und die Hälfte der Schale zum Quark reiben. Eine Hälfte der Limette auspressen. Alles verrühren. Quark mit Limettensaft, Sojasauce, 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 2

Thunfisch zuerst in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann in Portionsstücke à ca. 75 g. Jedes Thunfischstück auf ein Holzspießchen stecken. Thunfisch mit etwas Öl einpinseln. Auf dem heißen Holzkohlegrill von beiden Seiten 1-2 Minuten grillen, sodass der Thunfisch innen noch roh ist. Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tunfisch-Spieße zusammen mit dem Asia-Quark servieren. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1758/425

Fett (g): 29,4

Kohlenhydrate (g): 3

Eiweiß (g): 37,4



 Zutaten

4 Portionen

FÜR DEN DIP

185 g MILRAM SourCream

20 g Sushi-Ingwer (aus dem Glas)

1-2 EL fein gehackter frischer Koriander

1 Bio-Limette

Sojasauce

Salz

Pfeffer

frischer Koriander

FÜR 'S GRILLEN

600 g frischer Thunfisch

Öl

Salz

Pfeffer