



**Thunfischsteak
Thai style:
zubereitet von
Kurt Rölli.**

Coopzeitung online



Videos zum
Grillduell und weitere
Fischrezepte:



[www.coopzeitung.ch/
grillduell](http://www.coopzeitung.ch/grillduell)

Thunfischsteak Thai style

Zutaten für 2 Personen

2 Thunfischsteaks ca. 5 cm dick
(vorteilhaft Schwanzstücke) à
200 g
½ Avocado
30 g Mungosprossen
½ Stängel einer Frühlingszwiebel
¼ gelbe Peperoni
wenig geriebener frischer Ingwer
1 EL Austern- oder Hoisinsauce
1 TL Sojasauce
nach Belieben Peperoncini (Chili)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Erdnuss- oder Rapsöl
Aluschale oder Zederholzplatte
frischer Koriander

Zubereitung

Die Thunfischsteaks flach hinlegen. In Abständen von ca. 6 bis 8 mm bis auf ca. 1 cm runterschneiden, die Steaks um 90 Grad drehen und den Vorgang wiederholen, sodass Stäbchen entstehen. Die Gemüse in kleine Würfel (Brunoise) schneiden. Austern- und Sojasauce dazugeben und al-

les miteinander vermischen. Evtl. fein geschnittene Peperoncini daruntermischen. Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer auf der oberen Seite würzen, wenig Öl darüberträufeln. Steaks mit der intakten Seite nach unten auf die gelochte Aluschale geben und bei starker Hitze für ca. 2 Min. im geschlossenen Grill garen. Jetzt sollte das Steak «aufgegangen» sein wie eine Blume. Die Gemüsemischung auf die Steaks verteilen und nochmals für 2 bis 3 Min. im Grill garen. Im Kern sollte der Thun noch rosa sein, ansonsten ist er zu trocken. Man kann den Thun auch direkt auf den Grillrost legen und erst, wenn das Gemüse hinzukommt, in eine Aluschale legen. Vor dem Servieren mit einigen Korianderblättchen garnieren.

Dazu passen: Crevettenchips, grillierte Süsskartoffeln (vor dem Schälen in Salzwasser vorgaren)

Das Grill-Rezept von Betty Bossi

Ganze Dorade mit gebratenem Zucchetti- Gemüse

Hauptspeise

Für 4 Personen

Zutaten

2 Zucchini, längs in Achteln
1 Fenchel mit Grün, in
Schnittchen
1 rote Zwiebel, in Vierteln
1 Grillschale (ca. 22 × 34 cm)
¼ TL Salz
1 Bio-Zitrone, in Scheiben
4 EL Olivenöl
2 Bio-Doraden royale
(Goldbrassen; je ca. 450 g),
küchenfertig
2 EL Olivenöl
4 Zweiglein Majoran
½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Mandelstifte
180 g Jogurt nature

Zubereitung

Zucchini, Fenchel und Zwiebel in die Grillschale geben, salzen. Zitronenscheiben auf dem Gemüse verteilen. Olivenöl darüberträufeln. Doraden innen und aussen kalt abspülen, trockentupfen, innen und aussen mit Öl bestreichen. Mit Majoran füllen, würzen. Doraden auf das Gemüse legen, Mandeln darauf verteilen. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Doraden zugedeckt über mittelstarker Glut/auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 35 Min. grillieren, dabei die Doraden einmal wenden.

Jogurt dazu servieren.

