

Thunfisch Medaillons mit Grapefruitsfilets & Pinienkernen



REZEPT NR. 14

Vorbereitung: 15 Minuten

Grillzeit: 20 Minuten

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

600 g	Thunfischfilet
50 g	Pinienkerne
3 Stück	Rosa Grapefruits
1 Stück	Limone
1 Zweig	Thymian
1/2 Bund	Kresse
1/2 Bund	Kerbel
1/4 Bund	Glatte Petersilie
	Olivenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung mit dem HLS®-Grill:

1. Den Grill mit der eingesetzten Gusseisenplatte auf höchster Stufe und **«direkter Hitze»** für etwa 10 Minuten vorheizen. Das Thunfischfilet in vier Medaillons schneiden und mit Saft einer halben Limone, Olivenöl, Pfeffer und einem Zweig Thymian marinieren. Die Pinienkerne auf der heißen Gusseisenplatte ohne Zugabe von Öl etwa 5 Minuten goldbraun rösten und in eine Schüssel geben.
2. Zwei Grapefruits filetieren, zu den Kernen geben und den Saft der Grapefruit dazupressen. Die Kresse, sowie grob gehackte Petersilie und gehackter Kerbel dazugeben. Mit Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die letzte Grapefruit in etwa 1cm dicke Ringe schneiden und auf den Grillrost geben. Gleichzeitig den Thunfisch salzen und auf der Gusseisenplatte scharf anbraten. Die Medaillons nach einer Bratzeit von etwa 2 Minuten auf jeder Seite auf die Grapefruitringe legen, Deckel schließen und auf **«indirekte Hitze»** schalten. Für etwa weitere 4 Minuten fertiggrillen. Den Thunfisch auf dem Teller anrichten und den frischen Grapefruitsalat darauf anrichten. Mit Limonenschnitt servieren.

Tipp: Schmeckt auch hervorragend mit Lachs- oder Zanderfilets. Anstelle von Grapefruits kann man auch reife Orangen verwenden.

