



## August 2016: Thunfischsteaks mit Kräutern

### Zutaten:

- » 4 Thunfischsteaks
- » Kräuter der Provence (tiefgekühlt) oder eigene Kräutermischung aus dem Garten
- » 2 – 3 Knoblauchzehen
- » Salz
- » grober bunter Pfeffer aus der Mühle
- » 4 Blatt Alufolie
- » 1 EL Rapsöl

### Zubereitung auf dem Grill:

Alufolie auf einer Seite Öl bestreichen. Die Steaks unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen.

Die Kräuter klein schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Fisch auf die Folie legen und Knoblauch und Kräuter draufgeben. Die Päckchen verschließen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Thunfischpäckchen auf den heißen Grill legen und ca. 15 Minuten grillen.

Dazu passt ein lecker frischer Salat aus Tomaten, Gurke, Oliven, Paprika und Zucchini mit Essig Öl Dressing und Vollkornbrot.