

THUNFISCH IN WATTLE-SEED-MARINADE

Für ca. 4 Portionen

4 X frische Thunfisch-Steaks
75 ml Macadamia-Öl oder
klassisches Olivenöl*
2 EL Wattle Seed*

(= vermahlene Akaziensamen; wir finden: phänomenal köstlich im Geschmack (schmeckt nach Nüssen, Kaffee, Vanille) und ist ein absolut neues Geschmackserlebnis!)



Das Öl mit Wattle Seed vermischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Thunfisch-Steaks in einen geeigneten Behälter geben und mit der Wattle-Seed-Marinade bedecken und 1-2 Stunden ziehen lassen.

Die Thunfisch-Steaks aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und dann wie gewohnt in der Pfanne zubereiten.

Dazu schmecken z.B. Kartoffeln und frischer Spinat.

Anstatt der Thunfisch-Steaks können Sie auch Rinderfilets verwenden. Auch sehr köstlich!!!!

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von



**diese Produkte erhalten Sie unter anderem bei „Gertrude No. 20“*

Copyright „Gertrude No.20“