






## Poké vom Thunfisch

 Leicht  15 min  4 Personen

### Zutaten

- 600 g Thunfisch in Sushi-Qualität  
Art.-Nr. 85044 auf  
[www.deutschesee.de/shop](http://www.deutschesee.de/shop)
- 2 EL Sesamsaat
- 20 g Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Reiswein
- 2 EL Sesamöl
- 50 ml Sojasauce
- 2 TL Tamarindenpaste
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Thunfisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

#### Schritt 02

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Beides mit Reiswein, Sesamöl, Sojasauce und Tamarindenpaste in die Pfanne geben und aufkochen. Lauchzwiebeln waschen, schräg in Ringe schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Noch mal kurz köcheln lassen.

#### Schritt 03

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Thunfisch mit der Marinade mischen und mit Avocado anrichten.

#### Tipps & Tricks

Dazu schmecken frittierte Nori-Algen. Wer keinen Thunfisch mag, kann auch Lachs für dieses Gericht verwenden.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür