






Gegrillter Thunfisch mit Japan-Lack

 Leicht  20 min  4 Personen

Zutaten

Für den Thunfisch:

- 4 dicke Thunfischfilets á 150-180 g
- Olivenöl
- Grill mit Deckel (ohne verlängert sich die Garzeit)

Für den Teriyaki-Style-Lack:

- 30 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Sojasauce
- 100 ml flüssiger Honig
- 100 ml süßscharfe ChilisaUCE
- 1 TL Reisessig (alternativ: Weißweinessig)
- 3-4 EL Sesamsaat

Für den Bete-Salat:

- 150 g Zucker
- 20 g Salz
- 175 ml Rotweinessig
- 1 Sternanis
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Rote Bete, mittelgroß
- 150 g weißer Rettich
- 40 g eingelegter Ingwer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für den Bete-Salat Zucker mit Salz, Essig, 350 ml Wasser, Sternanis, und zerdrückter Knoblauchzehe aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Sud anschließend durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen. Rote Bete schälen, sehr fein hobeln und mit dem Sud begießen. Auskühlen und dabei durchziehen lassen. Rettich schälen, in feine Scheibe schneiden und salzen. Bete, Rettich und eingelegten Ingwer abtropfen lassen und anschließend als Salat anrichten.

Schritt 02

Für den Lack frischen Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch pellen und fein reiben, beides mit Sojasauce, Honig, ChilisaUCE und Essig ohne Deckel für 2-3 Minuten sirupartig einkochen. Durch ein Sieb passieren und beiseitestellen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Hälfte vom Sesam unter den Lack rühren.

Schritt 03

Thunfischsteaks dünn mit Olivenöl bestreichen. Die Glut im Grill mit Deckel sollte gleichmäßig durchgeglüht und von mittlerer Hitze sein. Grillrost mit einem ölgetränkten Tuch dünn einreiben und unmittelbar danach die Thunfischsteaks auflegen. Den Deckel schließen und den Thunfisch nun individuell nach Gargrad grillen. Thunfisch dabei nicht wenden. Am besten den Fortschritt der Steaks alle 2 Minuten bis zum gewünschten Ergebnis prüfen. Nun die Oberseiten der Thunfischsteaks mit dem Lack bestreichen und mit übriger Sesamsaat bestreuen. Übrigen Lack und den Bete-Salat dazu servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür