






Tuna-Tataki & Gurkensalat „Thai Style“

 Leicht  45 min  4 Personen

Zutaten

- 800 g Thunfischfilet in Sushi-Qualität, aufgetaut
 - 3 TL Sesam, weiß, geröstet
 - 1 TL Sesam, schwarz
 - Erdnussöl
- Für die TeriyakisaUCE:
- 80 ml Sojasauce
 - 80 ml Mirin (Reiswein)
 - 20 ml Reisessig
 - 20 ml Sesamöl
 - 2 TL Zucker
- Für den Gurkensalat:
- 2 Salatgurken
 - 1 Stange Lauch
 - 1 Bund Koriander
 - 1 Chilischote
 - 1 Limette
 - 1 Flasche thailändische Fischsauce
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Beet Daikon Kresse (erhältlich im Asia-Shop)

Zubereitung

Schritt 01

Für die TeriyakisaUCE alle Zutaten in einem kleinen Topf ca. 15 Minuten einkochen und abkühlen lassen.

Schritt 02

Nun den Gurkensalat „Thai Style“ vorbereiten: Gurken schälen und die Schale nicht weiter verwenden. Gurken mit einem Sparschäler unter ständigem Drehen weiterschälen bis die Kerne erreicht werden. Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und die Kerne entsorgen. Lauch in feine, schräge Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Alles zusammen mit der Fischsauce zu den Gurken geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Thunfischfilet in einer sehr heißen Pfanne ca. 20 Sekunden von allen Seiten anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tuna-Tataki auf Teller anrichten, mit der Teriyaki-Sauce glasieren und mit Sesam und der Kresse garnieren. Dazu den Gurkensalat reichen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür