AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	USA

THUNFISCH IN SESAMKRUSTE



Rezept: Annemarie Lenze. California. Kosmos 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein einfaches, originelles Rezept für Gäste. Der Gelb-Flossen-Thunfisch wird international Ahi genannt und ist auch aus nachhaltigem Fischfang erhältlich.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Thunfisch	2 EL	Sojasauce
50 g	Schwarzer Sesamsamen	2 EL	Limettensaft
50 g	Weisser Sesamsamen	2 EL	Süsser Reiswein
1 dl	Rapsöl		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Das Thunfischfilet in Portionen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weisse und schwarze Sesamsamen in einer flachen Schale vermischen, und die Thunfischstücke auf zwei Seiten - nicht auf den Schnittflächen - darin wenden.
2. Für die Ponzu-Sauce Sojasauce, Limettensaft und Reiswein gut miteinander verrühren.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Thunfischstücke auf jeder Seite nur kurz anbraten, damit das Fischfleisch innen rosa bleibt. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller lagern.
4. Zum Servieren die Thunfischstücke in mitteldünne Scheiben aufschneiden, mit der Sauce beträufeln und mit oder ohne Beilage auf warmen Tellern servieren.

TIPP: Hier mit Gurkensalat von Annemarie Lenze serviert.