



Thunfisch in Sesamkruste

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

4 Thunfisch-Medaillons
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 EL Austernsauce
100g gerösteter Sesam
1 EL gehackter frischer Koriander
4cl Rapsöl
1 rote Paprika
1 Möhre
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 TL Fleur de Sel



Zubereitung:

1. Die Thunfisch-medailleurs auftauen lassen, dann in große Würfel schneiden und beiseitestellen.
2. In einer Schüssel: Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl, Knoblauch und Koriander miteinander vermischen.
3. Paprika und Möhre in Streifen schneiden.
4. Die Thunfischwürfel in etwas Öl 2 Minuten bei sehr starker Hitze anbraten und dann mit der Sauce ablöschen.
5. Danach die Thunfischwürfel in den Sesamkörnern rollen.
6. Die Gemüwestreifen auf einem Teller anrichten, dann die Thunfischwürfel hinzufügen und mit Sojasauce servieren.