



Anzahl: 9 Personen
Rezeptgruppe: Vorspeise
Saison: ganzjährig



Thunfisch-Tataki mit Sesamkruste

Zutaten:

Marinade für Thunfisch:

90 ml Sojasauce
50 ml Reisessig mild und hell
25 ml Sesamoel
3 TL Ingwer, frisch gerieben
2 Knoblauchzehe fein gehackt
2 TL Honig

Thunfisch:

1200 g Thunfischsteak frisch am Stück
60 g schwarzer Sesam
60 g weisser Sesam
4 EL Pflanzenoel

- In einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch und Honig gut vermischen.
- Die Thunfischsteaks in die Marinade legen und für mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
- Schwarzer und weisser Sesam in einer flachen Schale mischen.
- Die marinierten Thunfischsteaks aus der Marinade nehmen und in der Sesammischung wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
- Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
- Die Thunfischsteaks in die heiße Pfanne geben und jeweils 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis die Sesamkruste goldbraun ist, aber der Thunfisch innen noch roh bleibt.
- Die Thunfischsteaks aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
- Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und sofort servieren.