



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats Mai 2008

Thunfisch mit Sojasauce und Sesam

Für 4 Personen:

- 4 Thunfischsteaks à 200 gr.
- 1 Stück frischer Ingwer, in kleine Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, kleingehackt
- 2 EL Honig
- 2 EL Balsamico-Essig
- 125 ml helle Sojasauce (die normale dunkle geht auch, helle ist milder)
- 6 EL ganze Sesamsamen

Honig, Balsamico und Sojasauce in einer Schüssel zur Marinade verrühren. Die Thunfischsteaks in eine flache Auflaufform geben und mit Ingwer und Frühlingszwiebeln bedecken. Die Marinade darüber geben und das Ganze mind. 1 Stunde gekühlt ziehen lassen.

Den Sesam in einen Teller geben. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und im Sesam wenden, also quasi panieren.

In mittelheißem Öl von beiden Seiten je 2-4 min. braten (je nach Dicke der Steaks, auf keinen Fall zu lange braten, dann wird der Fisch trocken!).

Mit Reis und Salat servieren.

Sommerliche Alternative:

Lassen Sie einfach den Sesam weg, dann lässt sich der marinierte Thun hervorragend grillen!

Tipp:

Schmeckt auch hervorragend mit Schwertfisch