



Rezept für Thunfisch im Sesammantel aus unserem Kochkurs Fisch und Meeresfrüchte in der Kochwerkstatt Wiesbaden.

Zutaten:

150g roher Thunfisch

50ml Sojasauce

30ml Austernsauce

50g Sesam

10g Mehl

Meersalz

30g Wasabipaste

1 Tl. Senf

50ml Essig

70ml Erdnussöl

Meersalz

Honig

Zubereitung:

Den Thunfisch in längliche Stücke schneiden.

Eine Marinade aus der Soja- und Austernsauce anrühren und den Fisch marinieren.

Den Sesam mit dem Mehl vermischen und anschließend die Thunfischstreifen darin wälzen.

Das ganze kurz in einer heißen Pfanne von jeder Seite anbraten, auskühlen lassen und in kleine Medaillons schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab mixen und das Öl tröpfchenweise dazu geben bis eine Emulsion entsteht.

Mit Meersalz und Honig abschmecken.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82