

VORSPEISE

*Kurz gebratener Thunfisch in 5 Spice Gewürzkruste
mit Rohkostsalat und Whisky-Teriyaki*

Unsere Empfehlung:

Glenfiddich Signature Malt 12 Years Old

Der 12-jährige Glenfiddich, der sich durch fruchtig-süße Vanillearomen sowie durch seine filigrane Malznote auszeichnet, passt hervorragend zu dem leicht aromatischen Fleisch des Thunfisches und unterstützt zusätzlich den frischen, natürlichen Geschmack des Rohkostsalates.



Zutaten für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

Teriyaki Sauce

- 4 EL Honig
- 8 EL Sojasauce
- 4 EL Glenfiddich Rich Oak 14 Years Old
- 2 EL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Zucker

Thunfisch mit Rohkostsalat

- 320 g Thunfisch Steak
- 1 EL 5 Spice Gewürz
- ½ Paprika (rot)
- ½ Paprika (gelb)
- 1 kleine Karotte
- ¼ Gurke
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln

Dressing für das Gemüse

- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Zucker
- 1 EL Koriander
- 2 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

Thunfisch 20 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.

Teriyaki Sauce

Ingwer reiben und Knoblauchzehen klein schneiden. Kerne der Chilischote entfernen und in feine Würfel schneiden. Ingwer, Knoblauch und die gewürfelte Chilischote zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben, kurz aufkochen und abkühlen lassen.

Salat und Dressing für das Gemüse

Gurke schälen und entkernen. Gurke und das übrige Gemüse in feine Streifen schneiden. Limettensaft mit dem Zucker mischen, bis dieser sich aufgelöst hat, dann das Öl hinzugeben. In einer weiteren Schüssel das Gemüse zusammenmischen, gehackten Koriander und Dressing hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thunfisch

Den Thunfisch kurz anbraten und in der 5-Spice-Gewürzmischung wenden. In einer heißen (!) Pfanne von jeder Seite ca. 10 Sekunden scharf anbraten und vor dem Schneiden kurz abkühlen lassen.

Servieren

Mit einem Löffel den marinierten Salat in die Mitte des Tellers häufen und etwas Teriyaki Sauce darüber träufeln. Den Thunfisch in 5 gleich große Scheiben schneiden und über oder neben den Salat schichten. Die restliche Teriyaki Sauce in eine kleine Schüssel geben und einzeln servieren.

Tipp: Mit weißen und schwarzen Sesamkörnern bestreuen.