

angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

THAI-SPICY TUNA ALLERLEI

Zutaten für Salat

400 g	Tunafilet, frisch
3 EL	Fischsauce
3 EL	Limettensaft
1 TL	Zucker
250	Cherry-Tomaten
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Zwiebel Rot oder Weiss, fein gehackt
1 Stk.	Rote Chili
½ Bund	Koriander
½ Bund	Thai-Basilikum (oder auch normaler Basilikum)
2 EL	gesalzene Erdnüsse
2 EL	Oel
1 Stk.	Limone oder Thai-Limes
etwas	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Frischer Tuna (Sashimi Qualität) in ca. 2.5 cm grosse Würfel schneiden. Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren. Fisch darin marinieren (wenn es geht mind. 1 Stunde). Würfel herausheben und abtropfen lassen. Marinade aufbewahren.

Tomaten halbieren und Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Chili halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Koriander und Basilikum grob hacken. Alles in eine Schüssel geben. Erdnüsse grob hacken.

Das Oel in der Pfanne erhitzen. Die Thunfischwürfel kurz scharf anbraten (ca. 1 Min.). Sie sollen innen roh bleiben. Tuna rausnehmen. Das Oel mit der zurückbehaltenen Marinade ablöschen. Das Ganze über den Thunfisch geben.

Tuna mit den übrigen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limette heiss waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Tuna in die Gläser einfüllen und mit den Erdnüssen und den Limetten garnieren.