



Gegrillter Thunfisch in Sesam an Thai-Glasnudeln

Gegrillter Thunfisch in Sesam an Thai-Glasnudeln



Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen. Abgießen und kleiner schneiden.

Paprika vorbereiten, Zuckerschoten blanchieren, in Eiswasser abschrecken.

Alle Dressingzutaten verrühren und mit den Glasnudeln und Gemüse vermischen.

Thunfisch beidseitig mit Sesam bestreuen, von jeder Seite 3 - 4 Minuten grillen.

Das Gericht mit dem Thai-Basilikum garnieren.

Salat:

100 g Glasnudeln
1 l Wasser, kochend
100 g Karotten, geschält,
feine Stifte
100 g Kaiserschoten,
geputzt, blanchiert

Dressing:

40 ml Sojasauce
20 g Ingwer, frisch,
fein gerieben
Pfeffer aus der Mühle
1 Limette, Saft
1 EL Rohrohrzucker
1 EL Sesamöl, geröstet
1 TL Chiliflocken

Thunfisch:

600 g Thunfischsteak
30 g Sesam
3 EL Sesamöl
Salz / Pfeffer
½ Bd. Thai-Basilikum