Gebratener Thunfisch mit Sesamkruste

Ein tolles Rezept aus der japanischen Küche: So köstlich gebratener Thunfisch mit Sesamkruste auch ist, die Zubereitung ist gar nicht so schwer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

650 g	Thunfisch
60 g	Sesam
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 EL	Rapsöl

Zubereitung

1. Für gebratenen Thunfisch mit Sesamkruste den Thunfisch gründlich abspülen und trockentupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Sesam wälzen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in schmale Scheiben schneiden. Anrichten und servieren.

Tipp

Traditionell wird gebratener Thunfisch mit Sesamkruste zusammen mit Reisnudeln und süß-saurer Chilisauce gegessen.