

Thunfischsteak in Sesamkruste

Wer gerne Sushi isst, wird dieses Rezept lieben! Das Thunfischsteak in Sesamkruste ist ein japanisch inspiriertes Gericht, das exotische Abwechslung auf den Speiseplan bringt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

4 Stk.	Thunfischsteaks
100 g	Sesam
1 EL	Sesamöl
250 g	Rotkohl
250 g	Chinakohl
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika
250 g	Erbsen
Nach Belieben	Teriyakisauce
Nach Belieben	Chilisauce

Zubereitung

1. Für das Thunfischsteak in Sesamkruste zunächst vom Rotkohl und Chinakohl die äußeren Blätter, den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in Julienne-Streifen schneiden.
2. Paprika waschen, putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Hellen und schwarzen Sesam mischen und die Thunfischsteaks darin wälzen.
3. Eine große Pfanne erhitzen und die Thunfischsteaks darin von jeder Seite 1 Minute (für rare) bzw. 3 Minuten (für medium-rare) braten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

4. Das Sesamöl in einem großen Topf oder Wok erhitzen. Rotkohl, Chinakohl, Karotten, Paprika und Zwiebel darin bissfest dünsten, Mit Teriyaki-Sauce abschmecken.
5. Thunfischsteaks in der Mitte durchschneiden und mit dem Teriyaki-Gemüse anrichten. Mit Sweet-Chili-Sauce beträufeln und servieren.

Tipp

Zum Thunfischsteak in Sesamkruste schmeckt Reis. Auch Kirschtomaten eignen sich perfekt als Deko.