

DECHANT

SEIT 1863



Fischladen & Restaurant



Hauptstraße 20 · 82319 Starnberg · Tel.: 08151-121 06
Marienstraße 2 · 82335 Aufkirchen · Tel.: 08151-515 00

*Meine
Empfehlung*

Thunfisch mariniert mit Sojasauce und Honig

Zutaten	Zubereitung
(für 4 Pers.)	Den eingelegten Ingwer abtropfen, Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
4 Thunfischfilets à 200g	Aus Ingwer, Frühlingszwiebeln, Honig, Sesamöl, Balsamico, Sojasauce, Salz und (je nach gewünschter Schärfe) Chilipulver, eine Marinade anrühren, diese über den Thunfisch geben und 1-2 Std. marinieren.
1 Bund Frühlingszwiebeln	
1 Pack. eingelegter Ingwer (bei uns erhältlich)	Eine Grillpfanne mit Öl erhitzen, den Thunfisch abtropfen lassen und auf jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Unterdessen in einer zweiten Pfanne die Marinade etwas reduzieren.
6 El Sesamöl	Auf vorgewärmten Tellern den Thunfisch anrichten und mit der Honig-Sojasauce überziehen. Als Beilage empfehlen wir Reis.
2 El Honig	
4 El Balsamico-Essig	
8 El Sojasauce	
Salz und Chilipulver	

*Einen guten Appetit wünscht
Ihnen Ihr*

Peter Dechant