

DECHANT

SEIT 1863



Thunfisch mit Sojasauce und Honig mariniert

Stammhaus

Hauptstr. 20 Starnberg
08151-12106

Filiale

Marienstr. 2 Aufkirchen
08151-51500

www.dechants-fischladen.de

Zutaten

(für 4 Personen)

Thunfischfilet
4 St á 200-250 g

1 Bund
Frühlingszwiebeln

1 Packung
eingelegter Ingwer
(gibt es bei uns)

6 El Sesamöl
2 El Honig
4 El Balsamico-Essig
8 El Sojasauce
Salz,
Chilipulver

Zubereitung

Den eingelegten Ingwer
abtropfen, Frühlingszwiebeln
waschen und in Ringe schneiden.

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.

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.

Auf vorgewärmten Tellern den
Thunfisch anrichten und mit der
Honig- Sojasauce-Marinade
überziehen.

Als Beilage empfehlen wir
Basmatireis.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen Ihr
Dechants Fischladen Team

