

Fischrezepte

Ahi - Thun in Sesamkruste auf Sojasprossensalat

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Fisch, Thunfisch, Exotisch, Asiatisch

400 g Ahi-Tuna (Sushi-Qualität,
- im Ganzen)
2 Essl. Sesam

1 Limette; den Saft
Salz
Weißer Pfeffer

FÜR DEN SPROSSENSALAT

250 g Frische Sojasprossen
Mirin
Dunkles Sesamöl
Frischer Koriander

Frischer Ingwer
Salz
Zucker
Limettensaft

FÜR DAS DRESSING

Indonesische süße Sojasauce
Chinesische Sojasauce
Frischer Orangensaft

Dunkles Sesamöl
Limettensaft
Dijon-Senf

FÜR DIE WASABI-MAYONNAISE

Frisch aufgeschlagene
- Mayonnaise
Wasabi
Mirin

Frische Minze
Salz
Currypulver
Limettensaft

AUSSERDEM

1 Pack. Frühlingsrollenteig

Ö Liter zum Backen

ZUM DEKORIEREN

Limettenscheiben

Kapuzinerkresseblüten

Tuna mit Limettensaft, Salz und weißem Pfeffer einreiben, 2 EL Sesam drüberstreuen. In Alu-Folie einpacken, für etwa 30 Sekunden auf eine heiße Grillplatte legen, dann einmal wenden (dadurch schließen sich die Poren vom Fisch). Den Tuna für einige Stunden in den Kühlschrank legen, er lässt sich so besser schneiden. Aus Frühlingsrollenteig 4 runde Stücke (Durchmesser 10-12cm) ausstechen. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und die Blätter darin backen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Sojasprossen darin kurz blanchieren und abseihen. Sojasprossen mit dunklem Sesamöl, Miri, Salz, Zucker, Limettensaft und frischem Koriander marinieren.

Für die Wasabi-Mayonnaise frisch aufgeschlagene Mayonnaise mit Wasabi, Mirin, frischer Minze und einer Messerspitze Currypulver verrühren, eventuell auch noch mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.

Tuna in Scheiben schneiden. Etwas Wasabi-Mayonnaise auf Teller auftragen, darauf gebackenen Frühlingsrollenteig, Tuna und Sprossensalat dekorativ anrichten, das Dressing rundum am Tellerrand anrichten. Mit Limettenscheiben und Kapuzinerkresseblüten garnieren.