

Rezept

Gebeiztes Thunfischfilet

Ein Rezept von Gebeiztes Thunfischfilet, am 18.06.2026

Zutaten

1 Stück Ingwer (1 cm)	400 g Thunfisch in Sushi-Qualität (Bonito, ca. 4 cm dick)
3 TL Meersalz	1 TL Vanillezucker
1/2 TL schwarzer Pfeffer	1 EL Kapern (aus dem Glas)
50 g Parmesan	1/2 Bund Rucola
Olivenöl	Küchengarn
Einweg-Aluschale	1 Handvoll Buchenspäne (ersatzweise Tannen- oder Fichtenspäne)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen als Vorspeise | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben. Das Thunfischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Küchengarn quer zur Faser binden. So lässt es sich später besser schneiden. Das Filet beidseitig mit Ingwer bestreichen. Salz, Vanillezucker und Pfeffer mischen. Ein Drittel davon in eine Auflaufform streuen. Das Fischfilet darauflegen und mit der restlichen Mischung bestreuen. Über Nacht im Kühlschrank offen beizen.
2. Den Thunfisch herausnehmen und 1 Std. offen trocknen lassen. 3-4 Kohlen vorglühen. Buchenspäne in die Aluschale streuen, die Schale auf den Kohlenrost des Kugelgrills stellen und 2 heiße Kohlen hineinlegen. Den Rost einhängen, das Filet darauflegen und den Deckel schließen. Das Filet 1 Std. bei 40-50° räuchern. Dann vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Rost heben und abkühlen lassen.
3. Die Kapern mit 5 EL Wasser übergießen und beiseitestellen. Parmesan in Späne hobeln. Rucola waschen, trocken schütteln und die Stiele abschneiden. Die Kapern abgießen und abtropfen lassen. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Mit Parmesanspänen, Kapern und Rucola bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.