

Rezept

Gebratener Thunfisch mit Ananas

Ein Rezept von Gebratener Thunfisch mit Ananas, am 04.12.2023

Zutaten

Salz	1 EL	Sesamsamen
10 g frischer Ingwer	1/2	rote Chilischote
1 Baby-Ananas	1	Frühlingszwiebel
1 EL Öl	100 g	asiatische Weizennudeln
150 g Thunfischfilet		Zucker
2-3 EL Sojasauce		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1030 kcal

Zubereitung

1. Salzwasser für die Nudeln aufsetzen. Ingwer schälen. Chili waschen, putzen, Kerne entfernen. Beides hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. (Vorsicht, dass er nicht verbrennt!) Ananas schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.
2. Sesam aus der Pfanne nehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Nudeln im kochenden Wasser nach Packungsangabe garen. Thunfisch waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl pro Seite 1 Min. anbraten. Dann Ingwer, Chili, Frühlingszwiebeln und Ananas dazugeben und alles 5 Min. braten, gelegentlich wenden.
3. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben, vorsichtig wenden. Mit 1 Prise Zucker und Sojasauce würzen. Alles anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.