

Rezept

Gegrillter Thunfisch mit Gemüse

Ein Rezept von Gegrillter Thunfisch mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2-3 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
4 EL Olivenöl	4 Thunfischsteaks (à ca. 125 g) Thunfisch
1 Eiweiß	50 g Mehl
50 g Speisestärke	200 ml eiskaltes Bier
Salz	je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 reife Strauchtomaten	Pfeffer
2-3 EL Aceto balsamico bianco	200 ml Fischfond
50 g kalte Butter	4-5 Stängel Estragon
ca. 300 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 790 kcal

Zubereitung

1. Die Sojasauce mit Sesam- und 2 EL Olivenöl verquirlen. Die Thunfischsteaks abbrausen, trocken tupfen und darin ca. 20 Min. marinieren. Inzwischen das Eiweiß steif schlagen. Mehl mit Speisestärke und Bier glatt verrühren und den Eischnee unterheben. Den Teig salzen und kalt stellen.
2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel ebenfalls klein würfeln.
3. Übriges Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Gelbe und rote Paprikawürfel zugeben und 2-3 Min. mit andünsten. Grüne Paprikawürfel und Tomaten untermischen, salzen und pfeffern. Das Gemüse beiseitestellen.
4. Essig und Fischfond in einem Topf aufkochen und offen in ca. 5 Min. um die Hälfte einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Die kalte Butter nach und nach unterrühren. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Den Estragon abbrausen und trocken schütteln, die Stängel durch den Teig ziehen und im Öl in ca. 30 Sek. knusprig und goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Den Thunfisch abtropfen lassen und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Die Steaks sollten in der Mitte noch roh sein. Die Thunfischsteaks herausnehmen, halbieren, salzen, pfeffern und mit dem Gemüse anrichten. Den Essigsud um Gemüse und Fisch verteilen, die Estragon-Tempura darauflegen.