

Rezept

Sesam-Thunfisch mit Lauchgemüse

Ein Rezept von Sesam-Thunfisch mit Lauchgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)	8 EL Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle	700 g ganz frischer Thunfisch (am Stück)
2-3 Stangen Lauch (etwa 500 g)	250 g Champignons (auch sehr fein: Shiitake-Pilze)
4 Knoblauchzehen	6 EL Öl
60 g helle Sesamsamen	100 ml Fischfond (ersatzweise Gemüfefond)
Salz	1/2 TL Garam masala (auch unbedingt mal probieren: Ras-el-hanout)
1 EL Sesamöl	ein paar Tropfen Chiliöl nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Ingwer schälen und sehr fein hacken oder auf der Rohkostreibe fein reiben. Mit Sojasauce und Pfeffer in einer flachen Schale verrühren. Den Thunfisch erst in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann in etwa ebenso breite Streifen. In die Sojasauce legen und ungefähr 10 Minuten darin marinieren, dabei immer wieder mal wenden.
2. Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abreiben, Stielenden abschneiden. Pilze in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben teilen.
3. 2 EL Öl erhitzen, Lauch und Pilze darin bei starker Hitze etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Knoblauch kurz mitbraten. Fond dazugießen, Gemüse zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.
4. Derweil übriges Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Sesam auf einer Platte ausstreuen. Fischstücke aus der Sojasauce heben und im Sesam wälzen. Ins Öl legen und bei starker Hitze 1/2 Minute auf jeder Seite braten – auch auf den schmalen Endseiten, dazu die Fischstreifen mit einer Gabel und einem Kochlöffel festhalten.
5. Gemüse mit Salz, Garam masala, Sesamöl und nach Belieben Chiliöl würzen, auf Teller verteilen. Fisch darauf legen, gleich essen.