Rezept

Teriyaki-Thunfisch mit Tomaten-Rucola-Salat

Ein Rezept von Teriyaki-Thunfisch mit Tomaten-Rucola-Salat, am 12.10.2024

Zutaten

2 Scheiben	Thunfischfilet (je ca. 150 g)
	1/2 EL Sesamöl
1	Knoblauchzehe
3	Stiele Koriandergrün
200 g	Kirschtomaten
	Salz
	Zucker
1 EL	neutrales Pflanzenöl
2 EL	Teriyaki-Sauce (aus dem Asienladen)
2 EL	Limettensaft
1	große rote Chilischote
1 Bund	Rucola
1 EL	Balsamico-Essig
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
	Limettenschnitze für die Deko

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Teriyaki-Sauce, Sesamöl und Limettensaft in einer flachen Schale verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Chilischote waschen, in Ringe schneiden und hinzufügen. Koriandergrün waschen, trocken tupfen, grob zerteilen und dazugeben. Den Thunfisch in der Marinade wenden und zugedeckt 1 Std. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Den Fisch herausnehmen und vor dem Braten noch 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Den Rucola waschen und verlesen. Die Stiele entfernen, die Blätter grob zerteilen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Den Rucola und die Tomaten untermischen.

3. Die Marinade vom Fisch kratzen und die Filets trocken tupfen. Eine Grillpfanne erhitzen, die Stege mit Pflanzenöl bepinseln. Die Filets in der Pfanne von jeder Seite 2 Min. braten. Auf zwei vorgewärmte Teller legen und mit Limettenschnitzen zum Beträufeln garnieren. Den Salat dazu reichen.