

Rezept

Thunfisch in Miso-Marinade

Ein Rezept von Thunfisch in Miso-Marinade, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 4 Thunfischkoteletts (je etwa 180 g, es kann aber auch ein anderes Fischfilet sein, sogar Seelachs schmeckt) | 3 EL mitteldunkle Miso-Paste |
| 1 EL Sojasauce | 4 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein) |
| | 3 EL Sake (japanischer Reiswein)
eventuell 2 EL Öl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schale legen. Miso mit Mirin, Sake und Sojasauce verrühren. Die Marinade über dem Fisch verteilen und zugedeckt für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Wer dran denkt, dreht den Fisch zwischendurch auch einmal um.

2. Danach kann man den Fisch grillen oder braten. Wer ihn grillen will, heizt den Backofengrill an oder auch den Holzkohलगrill. Dann die Fischfilets unter den heißen Grillschlangen im Ofen (oberhalb der Mitte) oder über der Glut auf dem Rost pro Seite 3-4 Minuten grillen.

3. In der Pfanne geht es so: Öl erhitzen, den Fisch darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Minuten braten. Aufpassen, dass die Koteletts nicht zu dunkel werden!