Rezept

Thunfisch mit Salsa

Ein Rezept von Thunfisch mit Salsa, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** frische Thunfischsteaks (je ca. 150 g, Sushi-Qualität)
- **2** Tomaten
- **2** Knoblauchzehen
- **1 Bund** Koriandergrün
- **5 EL** Limettensaft
- **4** Stängel Zitronengras
- **2 EL** Öl
- **1 Stück** frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- **1** große grüne Chilischote
- **3 EL** Fischsauce
- **1 TL** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 100° vorheizen. Den Thunfisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Das Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien, längs halbieren und flach klopfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten. Zitronengras in der Form verteilen, die Thunfischsteaks daraufsetzen und 15 Min. im Ofen (Mitte) garen.

2. Inzwischen für die Salsa die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren, alle vorbereiteten Zutaten untermischen. Thunfisch (ohne Zitronengras) auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Salsa servieren.