

## Rezept

# Thunfisch mit Sesam-Soja-Sauce

Ein Rezept von Thunfisch mit Sesam-Soja-Sauce, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Thunfischfilets (à ca. 160 g)	<b>1 EL</b> Limettensaft
<b>1 EL</b> Sojasauce	<b>2 EL</b> Öl
<b>2 Bund</b> dünne Frühlingszwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (walnussgroß)	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> gestr. TL Speisestärke	3-4 EL Limettensaft
3-4 EL Sojasauce	2-3 EL dunkles Sesamöl
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit Limettensaft und Sojasauce beträufeln. Für die Sauce Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße und hellgrüne Teile fein hacken, dunkles Zwiebelgrün in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.
2. Fisch abtupfen. Öl erhitzen, Fisch darin von jeder Seite 3-5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Helle Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 2-3 Min. im Bratfett andünsten. Mit Brühe ablöschen. Speisestärke mit 3 EL Wasser und Limettensaft verrühren und in die Brühe einrühren. Alles aufkochen lassen. Je 2 EL Sojasauce und Sesamöl unterrühren. Sauce mit dem Rest abschmecken, pfeffern und über den Fisch gießen. Mit Zwiebelgrün bestreuen.