

Rezept

Thunfisch mit japanischer Mayonnaise und Kohlrabi

Ein Rezept von Thunfisch mit japanischer Mayonnaise und Kohlrabi, am 05.12.2025

Zutaten

1 Stück	Ingwer (2 cm lang)	3 EL	Sojasauce
2 EL	Reisessig	½ EL	Zucker
2 Tropfen	geröstetes Sesamöl	¼ TL	Chilipulver
50 g	Kohlrabi	50 g	Meerrettich
1	kleine Möhre	1 EL	Keimsprossen (z. B. Kohlrabi- oder Radieschensprossen)
200 g	Thunfisch	4 EL	japanische Mayonnaise
1 TL	schwarzer Sesam		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 16 g F, 13 g EW, 6 g KH

Zubereitung

- Den Ingwer schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Mit Soja-sauce, Reisessig, Zucker, Sesamöl und Chilipulver vermischen (am besten schon am Vortag, dann zieht es besser durch).
- Den Kohlrabi, den Meerrettich und die Möhre schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Sprossen abbrausen und trocken schütteln.
- Den Thunfisch in sehr dünne Scheiben schneiden und diese durch die Marinade ziehen. Die Thunfischscheiben auf Tellern anrichten und mit der japanischen Mayonnaise garnieren (diese jeweils als kleinen Klecks daraufsetzen oder in feinen Linien aufspritzen).
- Kohlrabi, Meerrettich und Möhre in die übrige Marinade geben, durch-mischen. Jeweils ein Häufchen des Salats in die Mitte jedes Tellers setzen. Mit den Sprossen und dem schwarzen Sesam dekorieren.