

**Die Asiatische Küche!** Rezept/Foto: *deutsches-gefluegel.de*  
ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* Jan-Feb 2016

## Thunfisch mit Asia-Gemüse

### Zutaten für 2 Personen:

2 Portionen Thunfischmedaillons Sushi-Qualität oder TK-Medaillons, aufgetaut, Zimmertemperatur, 2 EL Teriyaki-Soße, 1 EL Sesamöl, 2 EL Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 4 EL Sonnenblumenöl, 100 g Möhren, 100 g Zuckerschoten, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 50 g Mungobohnensprossen, Salz, schwarzer Pfeffer, 1/2 unbehandelte Limette, Koriander nach Belieben

### Zubereitung

Chilischoten und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Möhren nach dem Schälen in Scheiben und Zuckerschoten in Rauten schneiden. Die Thunfischmedaillons in einer Mischung aus Teriyaki-Soße, 1/2 EL Sesamöl, Limettensaft, gepresstem Knoblauch und Chili wenden und anderthalb Stunden im Kühlschrank marinieren. Nach einer Stunde erhitzen Sie das restliche Sesamöl mit 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne. Dünsten Sie die Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. und wenden sie dabei mehrmals. Dann geben Sie die Zuckerschoten, die Frühlingszwiebeln und die Mungobohnensprossen dazu und braten alles weitere 3–4 Min. Mit Salz, Pfeffer und der abgeriebene Schale einer 1/2 unbehandelten Limette würzen. Die Medaillons aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in dem restlichen Sonnenblumenöl auf jeder Seite 1 Minute braten, 3-5 Min. ruhen lassen. Der Thunfisch sollte innen noch roh sein. Auf dem Asia-Gemüse anrichten, nach Belieben mit Koriander bestreuen. Dazu passt Basmatireis.



Rezept/Foto: [www.deutscheseesee.de/rezepte](http://www.deutscheseesee.de/rezepte)