

## GEBRATENER THUNFISCH, TERIYAKI GEMÜSE \*, KOKOSREIS

Für vier Personen

Dieses Gericht hat viele leckere Aromen zu bieten.

400 gr Thunfischfilet (Sushi-Qualität und bitte nachhaltigem Fang)  
2 EL Sesam  
1 EL grünen Tee  
1 Päckchen eingelegter Sushi-Ingwer (rosa)  
Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl  
1 kleines Paket grüne Bohnen  
Röschen von einem kleinen Brokkoli  
1 kleiner Mangold  
1-2 Knoblauchzehen  
0,5 EL Sesamöl  
1 EK Austernsauce  
1 kleine Dose (reduzierte) Kokosmilch  
Basmati Reis  
1 Pink Grapefruit  
kleiner Bund Schnittlauch  
Wer will - etwas frischen Koriander  
1 frische rote Chilischote

Als erstes muss der Reis auf den Weg gebracht werden. Dazu die Kokosmilch, den Reis und kochendes Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf geben. Kurz zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdunstet und der Reis schon fluffig ist. Den Reis vom Herd nehmen.

Das Gemüse in sehr kleine Stückchen schneiden. Das Sesamöl in einem grossen Topf erhitzen und das Gemüse gemeinsam mit den klein gehackten Knoblauchzehen circa 1 Minute unter Rühren andünsten bis das Gemüse leicht gegart ist. Dann die Austernsauce zugeben und unter das Gemüse rühren. Anschliessend das Gemüse in eine Servierschüssel füllen.

Auf einem Brett die Sesamsamen, den grünen Tee, Salz und Pfeffer streuen, ein wenig miteinander vermischen und auf dem Brett verteilen. Den Thunfisch in rund 4 cm lange Blöcke schneiden und auf dem Brett durch die Gewürzmischung wälzen bis er rundherum schon eingepackt ist. Das Pflanzenöl bei grosser Hitze in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von jeder Seite rund 30 Sekunden braten, bis er von aussen leicht gegart, aber in der Mitte immer noch roh ist. Dann sofort aus der Pfanne nehmen und in gleichmässige Streifen aufschneiden.

Zum Anrichten die Grapefruit auf einer Platte ausdrücken. Den Sushi-Ingwer hinzufügen und die Säfte ein wenig miteinander vermischen. Die Thunfischstücke darauf anrichten, den Schnittlauch und die rote Chilischote in feine Ringe schneiden und darüber verteilen. Wer will - ein paar Korianderblättchen darüber verteilen.

Den Kokosreis und das Gemüse in Schälchen verteilen und zu der Thunfischplatte servieren.

\* ist eine Zubereitungsart in der japanischen Küche