

GEBRATENER THUNFISCH, TERIYAKI GEMÜSE * und KOKOSREIS

* ist eine Zubereitungsart in der japanischen Küche

Dieses Gericht hat so viele leckere Aromen zu bieten. Die Vielfalt der Aromen kann ein Essen wirklich spannend machen. Eine geschmackvolle Zubereitung lebt eben zum Glück häufig nicht nur von Salz und Pfeffer.

Für 4 Personen

400 gr Thunfischfilet (Sushi-Qualität) aus 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 (entsprechend der Dose Kokosmilch)
1 Dose Wasser
1 Pink Grapefruit
0,5 kleines Bund Schnittlauch
nach Geschmack 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 verdampft und der Reis schon zu weich 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, bei einer großen Grapefruit vielleicht zunächst nur eine Hälfte 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. Zu guter Letzt noch ein paar Korianderblättchen darüber verteilen.

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