



**UNSER
LIEBLINGS
ORT**



Saisonale Rezepte

für den Frühling

thomas-mandelartz.com
Das Loft empfiehlt:

Thunfisch im Sesammantel, Soja-Lack, Gurken-Limetten- Salat, Wasabi Creme

Zutaten für 10 Personen

Thunfisch im Sesammantel

900 g Thunfisch in Sushi Qualität
100 g Sesam, schwarz
100 g Sesam, hell
100 g Ketjap Manis
Rapsöl zum Braten

Soja-Lack

50 g Ketjap Manis
15 g Sojasauce
30 g Ingwer, fein geschnitten
1 kl. Zehe Knoblauch, fein geschnitten
20 g Sesamöl, geröstet
Abrieb und Saft einer Limette

Wasabi Crème

150 g Crème fraîche
2 TL Wasabi
Limette und Salz

Zubereitung:

- 1 | Sesam in einer größeren Schüssel mischen. Den Thunfisch in Balken von ca. 4 x 4 cm schneiden, von allen Seiten mit Ketjap Manis einstreichen und im Sesam wälzen, dass alle Seiten paniert sind. Panierten Thunfisch von allen Seiten im heißen Fett goldbraun braten. Max. 30 Sek. von jeder Seite, der Thunfisch soll noch komplett roh sein.
- 2 | Alle Zutaten in einer Schüssel homogen verrühren.
- 3 | Die Gurken schälen und mit einem Spaghetti Schneider in lange Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz ca. 30 Min. wässern lassen und danach gut ausdrücken. Mit den restlichen Zutaten mischen und mit Zucker abschmecken.
- 4 | Crème fraîche mit dem Wasabi glattrühren und mit Limette und Salz abschmecken.

Gurken-Limetten-Salat

3 Stk. Bio-Gurken
30 g Sesamöl, geröstet
Abrieb und Saft einer Limette
Apeflessig
Zucker und Salz

unser-lieblingsort.de

Rezept: Thunfisch im Sesammantel, Soja-Lack, Gurken-Limetten-Salat, Wasabi Creme

 **Sparkasse
Düren**