

Gegrillter Thunfisch in Sesam an Thai-Glasnudeln

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Personen
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zutaten:

<u>Salat</u>		<u>Dressing</u>	
100 g	Glasnudeln		Pfeffer aus der Mühle
1 L	Wasser, kochend	1	Limette, Saft
100 g	Karotten, geschält, feine Stifte	1 EL	Rohrohrzucker
100 g	Kaiserschoten, geputzt, blanchiert	1 EL	Sesamöl, geröstet
	<u>Thunfisch</u>	1 TL	Chiliflocken
600 g	Thunfischsteak	40 ml	Sojasauce
30 g	Sesam	20 g	Ingwer, frisch, fein gerieben
3 EL	Sesamöl		
	Salz/Pfeffer		
½ Bd.	Thai-Basilikum		

Zubereitung:

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen. Abgießen und kleiner schneiden.

Zuckerschoten blanchieren, in Eiswasser abschrecken.

Alle Dressingzutaten verrühren und mit den Glasnudeln und Gemüse vermischen.

Thunfisch beidseitig mit Sesam bestreuen, von jeder Seite 3-4 Minuten grillen.

Das Gericht mit dem Thai-Basilikum garnieren.