



THUNFISCH SASHIMI

ZUTATEN

Für 4 Personen

- *600gr. Thunfischsteak*
- *4EL schwarzer Sesam*
- *1 Prise Pfeffer*
- *1 Prise Salz*
- *3 EL Sonnenblumenöl*
- *Etwas Teriyaki Soße*
- *Pak Choi*

ZUBEREITUNG

1. Die Thunfischsteaks mit schwarzem Sesam würzen, den Pfeffer dabei fest andrücken.

2. Pak Choi schneiden und in heißem Wasser blanchieren.

3. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Dabei vorsichtig wenden, damit der Pfeffer nicht abfällt.

4. Den Thunfisch schneiden und auf dem Pak Choi anrichten. Mit Teriyaki Soße überträufeln

-> Der Thunfisch schmeckt am besten, wenn er in der Mitte noch roh ist.