

# Thunfischsteak mit Sesamkruste & asiatischer Gurkensalat

Zutaten:

- 1 Thunfischsteak
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Ingwer
- 1 Limette
- Schwarzer Sesam
- Weißer Sesam
- 3 EL Sesamöl
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- Olivenöl
- 2 EL Honig
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Diese Küchenutensilien solltest du idealerweise für dieses Gericht besitzen:

Pfanne, Schüssel, Messer

# Thunfischsteak mit Sesamkruste & asiatischer

Anleitung:

**Schritt 1:** Für die Marinade, die Sojasauce, Sesamöl geröstet & ungeröstet, Ingwer, Knoblauch und Ahornsirup in eine Schüssel geben & das Thunfischsteak darin wenden. Am Ende noch ein Spritzer vom Limettensaft. Im Anschluss für 1 Stunde in den Kühlschrank zum marinieren geben.

**Schritt 2:** Für den Gurkensalat den schwarzen & weißen Sesam ohne Fett in die Pfanne geben und leicht anrösten. Im Anschluss mit einem Sparschäler die Gurke längst schälen. Dazu eine rote Zwiebel & Knoblauch in kleine Würfel schneiden und anschließend in der Pfanne anschwitzen. Das Ganze mit Limettensaft abschrecken.

**Schritt 3:** Die Gurken in eine Schüssel geben und ordentlich Sojasauce, den Rest vom gerösteten und ungerösteten Sesamöl drüber schütten. Am Ende dann mit dem schwarzen & weißen Sesam, den Zwiebeln & Knoblauch aus der Pfanne und Honig servieren.

**Schritt 3:** Am Ende für das Thunfischsteak die Pfanne stark erhitzen. Parallel einen flachen Teller nehmen, in dem den weißen & schwarzen Sesam legen. Danach das Thunfischsteak für 1-2 Minuten anbraten und anschließend mit dem weißen & schwarzen Sesam überdecken. Mit Limette servieren.

Guten Appetit!