

Edamame-Salat, Thunfisch-Streifen, Reis, Thai-Basilikum

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

1 Scheibe Thunfisch (4 cm)	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
100 ml Sojasauce	100 ml Sesamöl	1 Bund Koriander
Öl		

Für den Salat:

10 Edamame Bohnen	1 Avocado	1 Mango
2 Limetten	1 Stück Ingwer	1 Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln	1 EL Misopaste	2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	Salz	

Für den Reis:

50 g Basmati Reis	Kurkuma Pulver	1 Lorbeerblatt
Salz		

Für die Garnitur:

½ Bund Thai Basilikum	Sonnenblumenöl
-----------------------	----------------

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch abbrausen, trockentupfen, in eine rechteckige Form schneiden und in Sesamöl und Sojasauce marinieren. Anschließend beide Seiten kurz in Öl anbraten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Die Kanten des Fisches jeweils in Sesamöl, Sesam und gehacktem Koriander wenden. Anschließend in Streifen schneiden.

Für den Salat:

Mango und Avocado schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen auslösen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Aus Misopaste, Zwiebeln, Ingwer, Limettensaft, Chili, Salz und Sesamöl eine Marinade herstellen.

Bohnen aus der Hülse lösen und mit Marinade kurz garkochen. Mangound Avocadowürfel mit der Sojasauce marinieren.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser, Kurkuma Pulver, Salz und einem Lorbeerblatt gar kochen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in heißem Öl frittieren.

Den Boden der Schale mit Reis belegen. Darüber den marinierten Salat geben, darauf 2-3 Scheiben Thunfisch legen und mit dem frittierten ThaiBasilikum bestreuen und servieren.

Saudi Wolde-Mikael am 19. August 2020