

# Sesam-Thunfisch-Sticks mit Glasnudel-Gemüse-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Sticks:**

|                      |                              |                           |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|
| 100 g Thunfischfilet | 2 EL dunkle Sojasauce        | 1 EL Mirin                |
| 3 EL Rapsöl          | 3 EL geröst. schwarzer Sesam | 3 EL geröst. weißer Sesam |
| Salz                 | Pfeffer                      |                           |

**Für den Salat:**

|                    |                 |                    |
|--------------------|-----------------|--------------------|
| 50 g Glasnudeln    | 3 Radieschen    | 1 Mini-Gurke       |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Zitrone, Saft | 2 EL Erdnussbutter |
| 1 TL Sojasauce     | 1 EL Ahornsirup | 1 EL Sesamöl       |
| 3 Zweig Koriander  | Salz            | Pfeffer            |

**Für die Pistazien:**

|                |      |
|----------------|------|
| 30 g Pistazien | Salz |
|----------------|------|

## Sesam-Thunfisch-Sticks:

Den Thunfisch in zwei kleine Sticks schneiden und in Sojasauce und Mirin kurz marinieren. Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Beide Sesamsorten mischen und auf einen flachen Teller verteilen. Leicht salzen und pfeffern.

Thunfisch aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen.

Thunfisch-Sticks in Sesam-Mischung wälzen, bis sie komplett mit Sesam bedeckt sind. Thunfisch in der heißen Pfanne ganz kurz von jeder Seite anbraten (etwa 5 Sekunden pro Seite). Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

## Glasnudel-Gemüse-Salat:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Wasser zum Kochen bringen.

20 ml Wasser, Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl und 2 EL Zitronensaft zu einer sämigen Sauce verrühren. Glasnudeln in kochendes Wasser geben und 3-4 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Nudeln dabei etwas auseinanderziehen. Radieschen, Frühlingszwiebel und Mini-Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Etwas für die Dekoration beiseitelegen. Koriander waschen und kleine Blättchen abzupfen.

Glasnudeln und Gemüse zusammen mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Pistazien:

Pistazien grob hacken. Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend salzen.

Glasnudeln mit einer langen, dünnen Zange aus der Schüssel ziehen und um die Zange wickeln. Die gedrehten Nudeln auf den Servierteller setzen. Radieschen, Gurkenscheiben und Korianderblättchen in den Nudelpopf verteilt einstecken. Gehackte Pistazien über die Nudeln verteilen. Thunfisch-Sesam-Sticks neben dem Glasnudelsalat anrichten.

Carolin Gottschlich am 24. Juni 2025