

# Thunfischsteak, Mango-Chili-Chutney, Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

## Für das Thunfischsteak:

2 Thunfischsteaks, à 150 g                      1 EL Rapsöl                      Salz, Pfeffer

## Für das Mango-Chili-Chutney:

$\frac{1}{2}$  reife Mango                                       $\frac{1}{2}$  Zwiebel                                       $\frac{1}{2}$  rote Chilischote  
10 g Ingwer                                      25 ml heller Balsamico                      2 EL Rapsöl  
1 TL Chiliflocken                                      2 EL brauner Zucker                       $\frac{1}{2}$  TL Salz

## Für die Teriyakisauce:

4 Knoblauchzehen                                      200 ml helle Sojasauce                      4 EL Reisweinessig  
2 EL Sesam                                      2 TL Speisestärke                      2 Zweige Koriander  
4 EL Rohrzucker                                      2 TL gemahl. Ingwer

## Für das Thunfischsteak:

Die Thunfischsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in Rapsöl für max. 1 Minute von jeder Seite anbraten. Zum Anrichten Streifen vom angebratenen Thunfisch runterschneiden.

## Für das Mango-Chili-Chutney:

Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln 3 Minuten darin glasig dünsten. Braunen Zucker, Ingwer, Chili, Mangostücke, Balsamicoessig, Salz und ca 50 ml Wasser hinzufügen. Alles bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.

## Für die Teriyakisauce:

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den restlichen Zutaten bis auf den Sesam und 100 ml Wasser in einem Mixer mixen. Alles in einem Topf geben und aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist und die Sauce andickt. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Kevin Kühn am 23. September 2025