

# THAI-THUNFISCHSTEAK MIT WOKGEMÜSE UND REIS

## THAI-THUNFISCHSTEAK MIT WOKGEMÜSE UND REIS

Heute habe ich mal wieder ein thailändisch inspiriertes Rezept für euch – ein Thunfischsteak mit Wokgemüse und Reis. Das Ganze wird schlicht mit Sojasauce und Wasabi serviert. Absolut unkompliziert und sehr lecker!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Thunfischsteaks (je 200-250g)

2 EL Erdnussöl

1 EL Fischsauce

2 EL indonesische Sojasauce

1 kleine rote Chili

6 Limettenblätter

2 EL Limettensaft

8 dünne Scheiben Ingwer

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

### Für das Wokgemüse:

100g Mangetout

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

3 Knoblauchzehen

1 EL Erdnussöl

3 EL Limettensaft

2 EL indonesische Sojasauce

Pfeffer & Salz

## Sonstiges:

100g Reis

1 TL Wasabipaste

3-4 EL Sojasauce

## ZUBEREITUNG:

Die Thunfischsteaks sollten ungefähr 4 Stunden im Kühlschrank marinieren, gerne auch etwas länger. Für die Marinade gebe ich Erdnussöl, Fischsauce, Sojasauce in eine kleine Tupperdose die groß genug ist, dass die Thunfischsteaks hinein passen. Dann schneide ich die Chili in Ringe und schneide 8 dünne Scheiben von der Ingwerwurzel ab. Zusammen mit den Limettenblättern kommt beides zur Marinade. Den Knoblauch schäle ich und gebe ihn in Scheiben geschnitten ebenfalls dazu. Die Thunfischsteaks werden rundherum gepfeffert. Dann lege ich sie in die Dose und schüttel alles zusammen kurz durch, so dass sich die Marinade gleichmäßig auf den Fisch verteilt.



Das Thunfischsteak wandert jetzt für wenigstens 4 Stunden in den Kühlschrank.

Weiter geht's. Der Reis braucht jetzt am längsten. Also setze ich einen Topf mit Salzwasser auf und gebe den Reis zum kochen hinein. Jetzt sollte man nicht mehr trödeln.

Ich schneide die Mangetout und beide Paprika in Rauten und den Knoblauch in Scheiben und gebe alles mit einem Schluck Erdnussöl in den Wok. Scharf anbraten und dann mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen. Die Temperatur reduzieren (Stufe 5 von 9) und mit Pfeffer und Salz würzen.



In die Steakpfanne kommt ein wenig Erdnussöl, dann gebe ich die Thunfischsteaks samt Marinade in die Pfanne und brate sie von jeder Seite eine Minute bei starker Hitze an. Der Fisch soll auf keinen Fall „durch“ sein, sondern in der Mitte schön glasig bleiben.



Alles zusammen anrichten und mit zwei Schälchen für Wasabi und Soja-Sauce servieren.

Guten Appetit!