

# GEGRILLTES THUNFISCHSASHIMI

mit Glasnudelsalat, Mango und Erdnüssen

## Zutaten für 4 Personen

Für den Thunfisch:  
500g Thunfisch am Stück  
1 Vanilleschote  
2cm Ingwer  
1 Zehe Knoblauch  
1 Chilischote  
3 EL Sesamöl  
je 50g schwarzer und weißer Sesam  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:  
200 g Glasnudeln  
2 Karotten  
100 g Weißkohl  
2 Frühlingzwiebeln  
50 g Erdnüsse  
1 Mango  
2 Limetten  
1 Stange Zitronengras  
1 Bund Minze  
1 Bund Koriander  
7 EL Sojasauce  
1 Prise Zucker, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Erdnusscreme:  
50 g Erdnussbutter  
100 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnitur:  
Radieschen, Erbsenkresse

## Zubereitung

Den Thunfisch in quadratische Würfel schneiden und mit Vanille, Ingwer, Knoblauch, Chili und Sesamöl marinieren.

Für den Salat Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Weißkohl und Karotten in dünne Streifen schneiden und kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Blätter von Koriander und Minze abzupfen und klein hacken. Mango in Würfel schneiden. Zitronengras andrücken und in 3 cm-große Stücke schneiden. Glasnudeln aus dem Wasser nehmen. 200 ml Wasser aufkochen, auf Glasnudeln gießen und 3 Minuten ziehen lassen. Nudeln anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann Nudeln mit Erdnüssen, Mango, Karotten- und Weißkohlstreifen, gehacktem Koriander und Minze, Zitronengras und Zucker vermischen. Limetten auspressen und den Salat mit Limettensaft, Öl, Sojasauce und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Salat herausnehmen.

Für die Crème die Erdnussbutter mit Crème fraîche vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thunfisch salzen und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten anbraten. Dann die Thunfischwürfel abwechselnd in weißem und schwarzem Sesam wälzen.

Alle Komponenten auf dem Teller anrichten.