L'EVASION TOURS Rezept Tipp des Monats

Polynesische Rezept-Spezialität

Thunfischsteak (mariniert) mit exotischem Mangosalat

Zutaten:
Thunfisch: 4 Steaks vom Thunfisch, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sojasauce, süße (Ketjap Manis), 1 EL Balsamico, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer, etwas Chilischote(n), getrocknete, zerkrümelt
Salat: 1 Mango, 1 Schalotte, 1 Handvoll Frische Minze (marokkanische), 1 Handvoll Frisches Koriandergrün, 1 kleine Rote Paprikaschote, 2 Rote Chilischoten, Olivenöl, weißer Balsamico, Salz, 1 unbehandelte Orange

Arbeitszeit: ca. 35 Min. Ruhezeit Thunfisch: ca. 1 Std. /
Schwierigkeitsgrad: simpel bis normal

Zubereitung:
Thunfisch: Man hacke den Knoblauch fein und gebe ihn in eine Schüssel. Dazu gibt man dann die Sojasauce, den Balsamico-Essig und das Öl hinzu. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili auf Ihre gewünschte Schärfe abschmecken. Jetzt kommen die Thunfischsteaks in die fertige Marinade, werden darin gut gewendet und für 1 Stunde in den Kühlschrank gestellt. Wichtig: Erst danach & nur sehr kurz grillen oder braten.

Salat: Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte fein hacken. Minze und Koriander ebenfalls fein hacken. Die rote Paprika fein würfeln. Die Chili entkernen und ebenfalls fein würfeln. Salz, weißer Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 30 Minuten einziehen lassen.

Beilage: Dazu schmeckt am Besten Basmatireis. Anrichten: Mango-Salat auf einen Teller geben und das Thunfisch-Steak obendrauf legen & garnieren.

L'Evasion Tours wünscht Bonne dégustation!

L'EVASION TOURS

Spezial-Reiseveranstalter L EVASION TOURS
Inselträume für Individualisten & Genießer
Marokko- Reisen mit Sinnen
Plattleite 25, D-01324 Dresden Tel.+49 (0)351- 84 80 846, Fax +49 (0)351- 899 61 00
Email: info@L-Evasion-Tours.de Internet: www.Evasion-Tours.de