



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Japanischer Spargelsalat

Thunfisch auf Wasabi-Kartoffelstock

Yakitori (Poulet-Gemüsespiesschen)

Ananas-Mango-Spiesschen

Zutaten:

Zubereitung:

Thunfisch auf Wasabi-Kartoffelstock

600 g	Kartoffeln
1 dl	Rahm
40 g	Butter
1/2 Tube	Wasabi (20 g)
	Salz und Pfeffer

400 g	roter Thon
4 EL	Sesamsamen (schwarz und weiss)
2 EL	Oliveöl
	süsse Sojasauce
	Basilikum

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden. In wenig Salzwasser weich garen. In ein Passevite geben und verdampfen lassen. Zurück in die Pfanne passieren. Rahm und Butter aufkochen. Unter Rühren zu den Kartoffeln geben. Wasabi begeben und alles zu einem luftigen Stock aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während die Kartoffeln kochen den Thon mit Salz würzen. In den Sesamsamen wenden. Kurz vor dem Servieren das Öl erhitzen und den Thon auf jeder Seite 1 bis 1.5 Minuten scharf anbraten, das Innere sollte noch schön rot sein. Fisch mit einem scharfen Messer in Tranchen aufschneiden.

Wasabi Kartoffelstock auf vorgewärmten Tellern anrichten. Thon dekorativ darauf anrichten. Mit süssem Sojasauce beträufeln und mit Basilikum garnieren. Sofort servieren!

Wasabipaste:

Höllisch scharfer, grüner Meerrettich, der ausserhalb Japans als Paste erhältlich ist.