



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Exotische Omelette nach Tanja Grandits

Thunfisch in Pfeffer-Limetten Kruste mit Wasabi Mayonnaise

Gebratene Entenbrust mit Rotwein-Pfeffer Sauce

Delice Café noir

Zutaten:

Zubereitung:

Thunfisch in Pfeffer-Limetten Kruste mit Wasabi Mayonnaise

2 EL	Sojasauce	
2 TL	Zitronensaft	
300 g	Thunfisch	
2 EL	rote + schwarze Pfefferkörner	zerstossen
1 Stk.	Limette	Abrieb der Schale
1 EL	Pflanzenöl	

Die Sojasauce mit dem Zitronensaft verrühren. Thunfisch längs in drei cm dicke Streifen schneiden und in die Marinade legen. Den Pfeffer mit dem Abrieb der Limettenschale vermengen und die Thunfischstreifen darin wenden, sodass sie allseitig bedeckt sind.

Die Thunfischstreifen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur 1 Minute braten.
Aus der Pfanne nehmen und in Klarsichtfolie wickeln. Abkühlen lassen.

1 TL	Wasabi-Paste
100 g	Mayonnaise
	Nüsslersalat

Wasabi-Paste und Mayonnaise verrühren

Den abgekühlten Thunfisch mit Wasabi Mayonnaise und Nüsslersalat servieren.