

# Thunfisch mit asiatischem Gurkensalat - Rezept von Claudia Göbels

Der krönende Abschluss eines gelungenen Sommermenüs: aromatisch angebratenes Thunfischfilet an einem asiatisch angemachten Gurkensalat 😊

---

Rezept herunterladen

## Zubereitung

### Für den Thunfisch

Das Thunfischfilet mit etwas Sojasauce beträufeln. Den schwarzen Sesam, etwas grobes Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle und den Zucker auf einem Teller vermischen und den Thunfisch darin von allen Seiten wälzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Thunfisch von jeder Seite für ca. 30 Sekunden kurz anbraten.

Den Thunfisch nun mit einem langen, scharfen Messer in Scheiben schneiden.

### Für den Salat

Dann die Gurken in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe und ein Stück Ingwer darüber reiben. Alle Zutaten dazu geben und gut vermengen.

Dazu passen geröstete Kartoffelscheiben.

## Zutaten

- Für den Thunfisch
    - Thunfischfilet
    - 100 g schwarzer Sesam
    - ½ TL Zucker
    - Sojasauce
    - Olivenöl
    - grobes Salz
  - Für den Salat
    - 4 kleine Gurken
    - 2 EL Sojasauce
    - 1 EL Reisweinessig
    - 1 EL Agavendicksaft/Honig
    - optional: 1 TL Sriracha-Sauce
    - 1 Knoblauchzehe
    - 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
    - 2 Frühlingszwiebeln
    - gerösteter Sesam
    - ½ Bund Koriander, kleingehackt
- 

### Cook's Notes

#### Tipp

Die Gurken mit einer Gabel einstechen, so kann sich das Dressing besser verteilen.

## Product Carousel



NUR EINMAL

**COOK'S ESSENTIALS**  
Greifer Ofenhandschuh  
2er-Set Silikon +  
Baumwolle bis 250°C  
**€ 9,99 - € 14,99**



**KITCHENAID®**  
KSM125MP Artisan  
Küchen-maschine, mit  
Flex-Rührer und Edelstahl-  
schüssel, 3tlg.-Set  
**€ 479,99**



**WOLL®** Diamond Active  
Lite 22x22cm Kochtopf mit  
integriertem Siebeinsatz  
**€ 159,98**



**KOCHBLUME®**  
Gewürzmühlen i  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mah  
Stück  
**€ 39,99**