

Rezeptvorschlag zu unserem Gewürz:



„PFEFFERMISCHUNG - SCHWARZES GOLD“

Thunfischsteak mit Kokosreis und glasigen Möhrenjuliene

Zutaten - Thunfischsteaks

- 600 g Thunfisch
- 200 ml Fischbrühe
- 60 ml Sojasoße
- 1 Stück Ingwer - Daumengroß
- 1 Msp. Chiliflocken
- 3 EL Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Stärke
- 2 EL Sake

Zutaten - Kokosreis

- 1 Tasse Basmati-Reis
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Meersalz
- 1 Kardamomkapsel

Zutaten - Möhren-/Gemüsejuliene

- 2 Möhren oder gemischtes Gemüse
- 3 EL Butter
- Pfeffermischung „Schwarzes Gold“
- Meersalz
- 1 EL Honig
- 1 EL Reissessig



Zubereitung - Thunfischsteaks

Den Thunfisch in 4 gleich große Steaks schneiden. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit Sojasoße, Brühe, Sake, Chiliflocken und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Stärke mit ein paar Tropfen Wasser anrühren und dazu geben.

Sobald die Marinade eingedickt ist, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Steaks anschließend darin marinieren. Wer mag, kann den Fisch schon am Vortag oder einige Stunden vorher marinieren.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks aus der Marinade nehmen. Von beiden Seiten je 1-2 Minuten anbraten (je nachdem, wie rosa oder gar man den Fisch möchte). Die Steaks auf vorgewärmte Teller legen und die übrige Marinade in die Grillpfanne legen und ein reduzieren.

Zubereitung - Kokosreis

Reis, Wasser, Salz, Kokosmilch und wichtig die angedrückte Kardamomkapsel in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt gar köcheln.

Zubereitung - Möhren-/Gemüsejuliene

Möhren oder Gemüse putzen und mit dem Sparschäler/Messer in dünne Streifen oder kleine Würfel schälen/schneiden. Eine Pfanne mit Butter aufsetzen und die Streifen/Würfel direkt mit dazu geben. Alles glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffermischung „Schwarzes Gold“, Honig und Reissessig würzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten

und einen guten Appetit.



Gerhard 
Osterried
Architektur des Wohnens

Wertachstr. 2 · 87666 Pforzen
Tel.: 08346 - 982345
info@osterried.com
www.osterried.com