



Thunfisch Wok-Pfanne

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

4 Thunfisch-Medaillons **von Escal**
200g Brokkoli
100g Lauch
200g Karotten
1 rote Paprika
1 gehackte Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 EL Austernsauce
1 TL Sesam
1 EL frisch gehackter Koriander
4cl Rapsöl
1 TL Meersalz
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Thunfisch-Medaillons nach Packungsanweisung auftauen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Sauce: Zwiebeln klein schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl, Knoblauch, Meersalz und Koriander vermengen.
3. Paprika und Karotten mit Hilfe eines Gemüsehobels in dünne Streifen schneiden. Brokkoli und Lauch in kleine Stücke schneiden.
4. Einen Wok oder eine große Pfanne gut erhitzen, Rapsöl hinzufügen und das Gemüse bei starker Hitze 4-5 Minuten anbraten. Anschließend mit der zuvor zubereiteten Sauce ablöschen. Die Thunfischsteaks in einer Pfanne 2-3 Minuten anbraten und mit dem Gemüse und Sesam servieren.