1A+1B Fisch

Thunfisch-Tatar mit Gurke und Soja-Vinaigrette

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Thunfischstücke mit Olivenöl, 1 Handvoll Schnittlauch und Salz nach Geschmack vermengen. ¼ der Gurke in sehr kleine Stücke schneiden und mit Sojasoße, 1 Handvoll Schnittlauch und der spanischen Chili für die Vinaigrette vermengen. Das Thunfisch-Tatar mit dem Anrichtring auf dem Teller anrichten. Den Rest der Gurke in lange Bänder hobeln, diese überlappend aufeinanderlegen und mit demselben Anrichtring eine Runde aus der Gurke ausstechen. Diese genau oben auf das Thunfisch-Tatar legen. Mit einem EL die Vinaigrette neben dem Thunfisch-Tatar verteilen. Mit den Wasabi-Nüssen abschließen.
2. Achtung! Dies ist ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spicy wasabi bites
- [ ] 320 g frischer Thunfisch, in 0,5 x 0,5 cm Würfeln
- [ ] 1 Gurke
- [ ] 3 EL Olivenöl
- [ ] 4 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ spanische Chili, ohne Kerne und sehr fein geschnitten
- [ ] 2 Handvoll Schnittlauch, fein geschnitten
- [ ] Salz
- [ ] Anrichtring 8-10 cm Ø