

THUNFISCHSTEAK LACKIERT MIT THAISOI



ZUTATEN

4

- 4 Thunfischsteaks à 150 g
- 2 Pak Choi
- 10 g Bresc Knoblook gehakt (gehackter Knoblauch)
- 1 Spitzpaprika
- 300 g Langkornreis
- Garnelencracker
- Öl zum Braten
- Sambal
- 30 g Schalotten fein gehackt
- 3 dl Ketjap
- 25 g Honig
- 40 g Bresc WOKgember (WOK Ingwer)
- 1 Limette
- 30 g Bresc Zitronengraspüree

GEBRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Gehackter Knoblauch
1000g



Gehackter Knoblauch
450g



Ingwer & Limette WOK
450g



Zitronengraspüree 450g

ZUBEREITUNG

Die Schalotten mit dem Ingwer glasig anschwitzen. Das Sereh und den Honig dazugeben. Mit Ketjap ablöschen und einkochen lassen. Den Lack pürieren, ggf. sieben und zum Schluss die Limettenschale hinzufügen. Abkühlen lassen. Den Thunfisch mit etwas Lack marinieren. Den Reis kochen, abspülen und ausdampfen lassen.

Den Reis in etwas Öl anbraten und mit etwas Lack würzen. Den Pak Choi und die Paprika grob schneiden und den Thunfisch grillen. Das Gemüse mit dem gehackten Knoblauch anbraten und nach Belieben würzen.

Den Thunfisch lackieren und mit dem Gemüse, gebratenem Reis, einigen Garnelencrackern und Sambal servieren.