

THUNFISCHSTEAK AN SÜSS SAUREM GURKENSALAT

ZUTATEN

- 4 Thunfischsteaks (à ca. 200g)
- 2 Gurken
- Sweet-Chilisauce
- Sojasauce zum Dippen
- Meersalz
- Pfeffer
- Öl zum braten

ZUBEREITUNG

Thunfischsteak abtupfen mit Küchenpapier.

Würzen mit Meersalz und Pfeffer.

Von jeder Seite ca. 3Min heiss anbraten .

Gurken in Streifen schneiden und mit Sweet-Chilisauce marinieren, würzen mit Meersalz und Pfeffer.

Thunfischsteak wenden.

Anrichten mit süss-saurem Gurkensalat und Sojasauce, garnieren und servieren.