

# Tipps zum Kochen



## Heute empfehlen wir:

### Thunfisch, frisch

Der Thunfisch ist in Japan so eine Art Grundnahrungsmittel für Sushi-Esser. Das zarte Fleisch lässt sich aber nicht nur super als Sushi zubereiten.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Thunfisch-Tatar?

Die Scheiben dafür hauch dünn schneiden (lassen) und kurz abspülen.

Eine Marinade aus Walnussöl, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Zwiebeln und Petersilie anrühren. Den Thunfisch damit beträufeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

In kleine Schälchen füllen und die Vorspeise ist perfekt!

Wenn Sie es lieber gar mögen, braten Sie doch einfach ca. 3 cm dicke Scheiben vom Thunfisch in etwas Pflanzenfett und würzen Sie ihn nur mit Salz und Pfeffer.

Aber Vorsicht!: Den Thunfisch nur ganz kurz, maximal 2-3 Minuten braten bei mittlerer Hitze, sonst wird er trocken.

Am besten schmeckt er, wenn er wie ein gutes Rinderfilet noch leicht rosa innen ist.

Guten Appetit!