



Thunfisch - Satè

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Edle Fingerfood mit fernöstlicher Note, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 250 g Thunfisch in Sushi - Qualität
- Für die Marinade:
- 1 El Mirin Soße aus dem Asia - Handel
- 0,5 El Austernsauce
- 2 El Aceto balsamico
- 3 El Olivenöl
- 1 El Sojasauce
- 0,5 Tl Sesamöl

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst alle Zutaten für die Marinade verrühren, den Thunfisch

Schritt2

in 2 cm große Würfel schneiden und auf kleine Spieße stecken. Mittels eines Küchenpinsels betupfen, marinieren, etwas einwirken lassen.

Schritt3

In heißem Olivenöl, bei mittlerer Hitze ca. 1 min. von jeder Seite braten, Pfanne zurück ziehen. Ausruhen lassen, keinesfalls übergaren, rosa halten.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Gern richte ich die Thunfisch - Satèspießchen mit der restlichen Marinade beträufelt und etwas fein geschnittenem, angedünstetem Chinakohl auf kleine Tellern an.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** edel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfisch-sate/>