

Thunfisch - Ananas - Spießchen auf Sesam - Wakame Seealgensalat

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " });
```

Edle, leckere Fingerfood mit fernöstlichem Touch

Zutaten

- Für die Thunfisch - Ananas - Spießchen:
 - 300 g Thunfischfilet (Sushi Qualität) in 3 cm großen Würfeln
 - 100 g frische Ananas in 3 cm großen Würfeln
 - 2 Limetten in Scheiben geschnitten
 - Sesam zum Wälzen
 - Sesamöl zum Braten
- Für die Marinade:
 - 1 Hand voll Kräuter Basilikum, Thymian, Koriander, Petersilie, gehackt, (Frisch oder TK)
 - 40 g frischer Ingwer, gerieben
 - 60 g Zitronengras
 - 10 g Pfefferkörner, weiß
 - 2 El Limettensaft
 - 40 ml Olivenöl
- Für den Sesam - Wakame Seealgensalat.:
 - 100 g Wakame Seealgensalat
 - (Aus dem qualifizierten Asia Handel oder Internett - Versandhandel)
 - 2 El gerösteten Sesam
 - 2 El Sesamöl
 - Pfeffer, etwas Zucker
 - Etwas heller Balsamico

Zubereitungsart

Schritt1

Die Marinade:

Schritt2

Aus dem Olivenöl, Gewürze und den Kräutern eine Marinade herstellen und mit dem Zitronengras über die Thunfischwürfel geben, marinieren. Ca. 3 - 4 Stunden durchziehen lassen, mit Klarsichtfolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Schritt3

Die Spießchen.

Schritt4

Nunmehr den Thunfisch aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit den Ananaswürfeln und den Limettenscheiben auf Spieße stecken.

Schritt5

Salzen, pfeffern und in der Sesamsaat wälzen, etwas andrücken. In heißem Olivenöl ca. 1 min., bei mittlerer Hitze, von jeder Seite, heraus braten.

Schritt6

Die Pfanne zurück ziehen, keinesfalls übergaren, die Spieße etwas ausruhen, nachziehen lassen.

Schritt7

Der Seealgensalat:

Schritt8

Mit etwas Zucker, Balsamico, Pfeffer und dem Sesamöl und der gerösteten Sesamsaat , süß - sauer anmachen.

Schritt9

Anrichtevorschlag.

Schritt10

Die Thunfischspießchen auf den Seealgensalat anrichten, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** seealgensalat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfisch-ananas-spiesschen-auf-sesam-wakame-seealgensalat/>