

## *Thunfisch im Sesammantel mit einer feinen Kräutersosse*

*Bitte zu Tisch!*

### *La Mise en Place:*

**300 g Thunfisch, 1 EL Wasabi, 3 EL Sesam, 1 grosse Hdv. gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Bohnenkraut), Olivenöl, Pfeffermühle, Butter, Weisswein, Bouillon, Noilly Prat, Maizena**

### *Die Vorbereitung:*

Thunfisch in 2 Steaks schneiden. Mit Wasabi bepinseln und zehn Minuten ziehen lassen. Rundum in Sesam wenden. Für die Sosse gemischte Kräuter fein schneiden.

### *Die Zubereitung am Herd:*

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze beidseitig je zwei Minuten braten. Mit Pfeffer bestreuen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kräuter darin kurz dämpfen. Weisswein, Bouillon und Noilly Prat angiessen und einköcheln. Mit Pfeffer parfümieren, allenfalls mit etwas Maizena binden.

### *Das passt dazu:*

Weisser Reis, mit verschiedenen Gemüsen angereichert

