

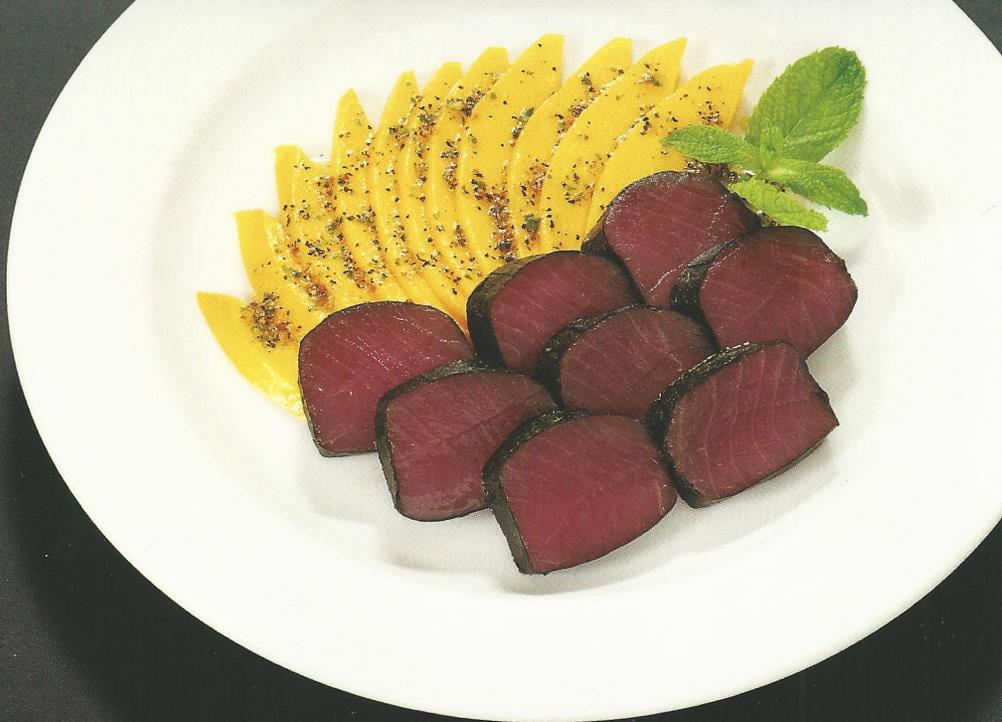
SINGLE REZEPT

dörig
DER FRISCH-FISCH

Thunfisch

im Nori Blatt auf Mango

1 Person 140 g Filet «Saku-Block»
1 Nori Blatt
1 Mango
Pfefferminze
Olivenöl oder Sesamöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle



SINGLE REZEPT

Serie Vier
64/70

von Andreas Altorfer

Thunfisch

im Nori Blatt auf Mango

Filet würzen. Nori Blatt auf die Filetgrösse zuschneiden, mit Wasser bestreichen und das Filet darin satt einwickeln. Mango schälen, in schmale Schnitze schneiden und auf einen Teller verteilen. Mit Öl beträufeln und würzen. Mit einem scharfen Messer das eingepackte Filet in schmale Tranchen schneiden und zu den Mangoschnitzen legen. Mit Pfefferminzblättern garnieren. Servieren.

Tipp

Dazu eine Wasabi-Soja-Sauce oder eine Sweet-Chili-Sauce servieren. Anstatt Pfeffer aus der Mühle Zitronenpfeffer verwenden. Für dieses Gericht eignen sich auch Filets ohne Haut vom Frischlachs oder Kingfisch.