

Gelbflossen-Thunfisch mit Orangenreis

Zutaten für 4 Personen

200 g	Parfumreis
3 1/2 dl	Wasser
1/2 TL	Salz
1	Bio-Orange, dünn abgeschälte Schale und Saft
4	Tranchen Gelbflossen-Thunfisch (je ca. 150 g)
1/2 TL	Salz, wenig Pfeffer
	Erdnussöl, zum Braten
2 cm	Ingwer
1	Rüebli
3	EL Sojasauce
100 g	Erdnüsse mit Tom Yam (z. B. Fine Food)

1

Reis im Sieb unter fliessendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser in eine Pfanne geben, salzen. Orangenschale in dünne Streifen schneiden, mit dem Reis und der Hälfte des Orangensaftes begeben, aufkochen.

2.

Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel lockern. Fisch würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Fisch beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Ingwer fein reiben, in derselben Pfanne kurz andämpfen.

3

Rüebli mit dem Sparschäler in Streifen abschälen, begeben, kurz mitdämpfen. Sojasauce und restlichen Orangensaft dazugiessen, aufkochen, auf ca. die Hälfte einköcheln. Fisch anrichten, Sauce darüber geben. Erdnüsse hacken, über den Reis streuen, zum Fisch servieren.

Tipp: Tom Yam-Erdnüsse durch WasabiErdnüsse ersetzen.

Energiewert/Person ca. 2587 kJ/619 kcal