KIKKOMAN

Reis-Burger mit würzigem Thunfischsteak

Gesamtzeit **25 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4'689 kJ / 1'120 kcal

Fett: **36.5 g** Eiweiss: **87.1 g**
Kohlenhydrate: **106.4 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

380 g	gekochter Sushi-Reis
2	Thunfischsteaks, je ca. 200 g
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
2 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 EL	Honig
1 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe, gehackt
0.5 TL	Pfeffer
2 EL	Mayonnaise
0.5 TL	Ingwer, gerieben
2 EL	Limettensaft
0.5 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
2	Kopfsalatblätter
2 EL	schwarze Sesamsamen
1 EL	Frühlingszwiebel, gehackt
1	Mango
1	Salatgurke

ZUBEREITUNG

Schritt 1

380 g gekochter Sushi-Reis
Eine runde Form – etwa 12 cm im Durchmesser – mit Frischhaltefolie auslegen. Ein Viertel des Sushi-Reises hineingeben und fest andrücken. Vorsichtig mitsamt der Frischhaltefolie herausnehmen, einwickeln und beiseitestellen.

Aus dem restlichen Reis drei weitere Brötchen formen und alles etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Dann jedes Reisbrötchen in einer gut erhitzten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 2

2 Thunfischsteaks, je ca. 200 g - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Honig - **1 EL** Zitronensaft - **1** Knoblauchzehe, gehackt - **0.5 TL** Pfeffer
Den Thunfisch waschen und trocken tupfen.

Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Kikkoman Sesamöl, Honig, Zitronensaft, Knoblauch und Pfeffer mischen.

Die Steaks etwa 20 Minuten in dieser Mischung marinieren.

Danach herausnehmen und von jeder Seite 1 bis 2 Minuten grillieren. Etwas von der Marinade aufheben.

Schritt 3

2 EL Mayonnaise - **0.5 TL** Ingwer, gerieben - **2 EL** Limettensaft - **0.5 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Die Mayonnaise mit dem geriebenen Ingwer, dem Limettensaft und der Kikkoman salzreduzierten Sojasauce verrühren.

Schritt 4

2 Kopfsalatblätter - **2 EL** schwarze Sesamsamen - **1 EL** Frühlingszwiebel, gehackt - **1** Mango - **1** Salatgurke

Das Reisbrötchen mit der Mayonnaise-Sauce bestreichen. Den Salat und das Thunfischsteak darauflegen und mit einem Löffel der aufbewahrten Marinade beträufeln.

Nun das Ganze mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und dünne Scheiben von Mango und Gurke darauflegen. Mit einem weiteren Reisbrötchen abdecken und heiss servieren.