



Lieblingsrezepte

der Germersheimer Gastronom*innen

Thunfisch Glasnudel Avocado Mango



ZUTATEN:

- 600 g Thunfisch (Sushiqualität)
4 x á 150 g
- 100 g Glasnudeln
- 1 Karotte
- ½ Bd Frühlingslauch
- 6 Shitakepilze
- 10 Zuckerschoten
- 1 Paprika gelb
- 1 Avocado
- 1 Mango reif
- Gelierzucker 2:1
- Sesam weiß
- Sesamöl
- Sojasauce
- sweet Chilisauce,
- Weißwein (Sauvignon Blanc)



ZUBEREITUNG:

1. Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel aus der Schale heben und in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Olivenöl würzen.
3. Das Gemüse in Streifen schneiden, in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen.
4. Glasnudeln und Gemüse in eine Schüssel geben mit 1TL Sesamöl, 3 EL sweet Chilisauce und 5 EL Sojasauce abschmecken. Eventuell nachwürzen.
5. Die Mango würfeln, mit 50ml Weißwein, 1EL sweet Chilisauce und 2 EL Gelierzucker mischen und 3 Minuten kochen.
6. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht bräunen. (für ein Intensiveres Aroma)
7. Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen. Scharf von beiden Seiten anbraten und auf einen Teller legen. Eine Seite leicht mit dem Sesam bestreuen.

ANRICHTEN:

1. Mit einer Gabel die Nudeln zu einem Nest drehen und mittig auf den Teller legen. Etwas Gemüse oben aufsetzen.
2. Rechts und links neben den Nudeln je 1EL Avocado Tatar setzen.
3. Den Thunfisch in Scheiben schneiden, auf die Glasnudeln legen und leicht salzen.
4. 1 EL der warmen Mango über den Thunfisch geben.
5. Nach Belieben noch mit Koriander dekorieren.



 40 Minuten

 4 Personen



„Dieses Gericht lässt das Kulinarische Herz höher schlagen. Es ist farbenfroh, geschmacksintensiv und leicht. Alles wofür wir in der PAN stehen.“

Regina und Dennis
Schneider



PAN Vinothek
Bistro Restaurant

Klosterstraße 2
76726 Germersheim

Tel. 0170-3729423
www.pandievinothek.de

