

Thunfisch im Bambus

© Joachim Brendel

Zutaten

1 Dose Thunfisch (140 g Fisch)
200 g Bambussprossen (aus dem Glas)
200 g Champignons, frisch, geschnitten
3 Sardellenfilets, gehackt
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasoße
2 TL Curry Pulver
2 Msp Chili Pulver
2 Msp Ingwer Pulver

etwas frische Petersilie, grob gehackt

Zubereitung

Bambussprossen (gestiftet) und Sardellenfilets unter fließendem Wasser abspülen. Champignons in Scheiben schneiden und in der Pfanne weich dünsten, bis alles Wasser entzogen ist. Thunfisch, Sardellen und Knoblauch klein hacken und mit den Sprossen, den Pilzen und der Sojasoße vermischen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und der Petersilie garnieren.

Als Brotaufstrich, als Dipp oder Teil eines kalten Buffets. Helles Pils als Durstlöcher.

