

Wasabi-Thunfisch im Spinat-Tempura-Mantel

Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	300 g große Spinatblätter	30 Zuckerschoten
120 g Austernpilze	120 g Shiitake-Pilze	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	2 Eier	5 EL helle Sesamsamen
30 g Ingwer	1 EL Wasabipaste	80 g Speisestärke
1 EL Fischsauce	1 EL helle Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl	1 L Erdnussöl	1 TL brauner Zucker
1 TL Backpulver		

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spinatblätter waschen, trockenschleudern, von den Stielen befreien und eine Minute im kochenden Wasser blanchieren. Anschließend herausheben, in Eiswasser abschöpfen und auf einem Küchentuch ausbreiten. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, und in vier gleich große Würfel schneiden. Etwa zwei Esslöffel Sesam für die Pilz-Gemüse-Pfanne zur Seite legen. Die Würfel im übrigen Sesam wälzen und die Seiten sehr dünn mit Wasabipaste bestreichen. Jeden Würfel in acht große Spinatblätter einwickeln und die Päckchen trocken tupfen. Für den Tempurateig zwei Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. In einer Tasse die Stärke mit Backpulver und Wasser glattrühren und unter den Eischnee heben. Das Frittieröl in einem Topf auf circa 180 Grad erhitzen. Die Wasabi-Thunfisch-Päckchen durch den Tempurateig ziehen und anschließend im heißen Öl zwei Minuten ausbacken, so dass der Kern des Thunfischs noch roh ist. Für die Pilz-Gemüse-Pfanne Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und im Mörser zerreiben. Anschließend die Paste im heißen Öl anbraten. Die Austern- und Shiitake-Pilze putzen, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Sesam zu der Paste in das Öl geben und anbraten. Die Zuckerschoten waschen, schräg in Streifen schneiden und zusammen mit dem Spinat zu den Pilzen geben. Die Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen. Die Sojasauce, die Fischsauce und die Sesamöl zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker zu einer Sauce verrühren und zum Würzen unter die Pilzpfanne heben. Die Thunfisch-Tempura-Päckchen zusammen mit dem Pilz-Gemüse auf den Tellern anrichten und servieren.

Anja Bischoff am 21. November 2011