

# Thunfisch, Wasabi-Creme, Maispoularde, Sesam-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Tandoori-Thunfisch:

1 Thunfischfilet 2 cm dick                      5 EL Tandoori Pulver                      2 EL neutrales Öl

### Für die Wasabi-Creme:

1 TL Wasabipaste                                      100 g Crème-fraîche                      1 Limette  
Salz

### Für die Maispoularde:

1 Maispoulardenbrust                              3 EL Sojasauce                              1 TL Fischsauce  
50 g Mehl    100 g Panko                                      1 Ei  
Öl

### Für die Sesam-Mayonnaise:

1 frisches Ei    1 TL grobkörniger Senf                      1 EL Reissessig  
2 EL Sojasauce    20 g Ingwer    2 EL Honig  
1 Limette (Saft, Abrieb)                              1 Orange (Saft, Abrieb)                      2 EL Joghurt, 10%  
100 ml Rapsöl    50 ml geröstetes Sesamöl                       $\frac{1}{2}$  TL fruchtiges Currypulver  
1 Prise Chilipulver    1 Prise Meersalz

### Für die Tonkatsu-Sauce:

2 EL Tomatenketchup                              5 TL Worcestershire                              3 TL Austernsauce  
3 TL Zucker

### Für den Kurkuma-Möhrensalat:

4 Möhren    100 g Cashewkerne                              5 Zweige Koriander  
3 Zweige Minze     $\frac{1}{2}$  Orange     $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 TL Reissessig    1 EL Sojasauce    2 TL Fischsauce  
1 TL Sesamöl    1 EL Walnussöl    2 EL Kurkuma  
Chiliflocken    3 TL brauner Zucker

### Für die Garnitur:

Daikon-Kresse    1 EL schwarzer Sesam

### Für den Tandoori-Thunfisch:

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Dann in 2 cm große Würfel schneiden und von allen Seiten in dem Tandoori Pulver wenden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Thunfisch nur wenige Sekunden von allen Seiten anbraten.

### Für die Wasabi-Creme:

Wasabipaste mit der Crème fraîche verrühren. Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Mit dem Saft, der Schale und dem Salz die Creme abschmecken.

### Für die Maispoularde:

Maispoulardenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Sojasauce und Fischsauce marinieren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Panierstraße die Brust zunächst in Mehl wenden. Dann in verquirltes Ei tunken und dann in dem Pankomehl wenden.

Die panierte Brust in der Fritteuse bei etwa 180 Grad ca. 8-10 Minuten knusprig Gold ausbacken. Auf Küchenrolle abtropfen lassen.

### Für die Sesam-Mayonnaise:

Alle Zutaten außer die zwei Öle in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen. Nacheinander die Öle tröpfchenweise dazu gießen, bis eine sämige Mayonnaise entsteht.

**Für die Tonkatsu-Sauce:**

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Zucker abschmecken.

**Für den Kurkuma-Möhrensalat:**

Möhren schälen und anschließend mit dem Schäler weiter herunter schneiden, sodass Bandnudel ähnliche Streifen entstehen. Blätter von Minze und Koriander abzupfen. Cashewkerne fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Saft von der halben Orange und Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Möhren mit dem Dressing marinieren und kurz vor dem Servieren die Kräuter und Nüsse darunter heben.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 03. Dezember 2020