

Thunfisch-Tatar mit Avocado, Mango-Salat, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Limette, Schale	3 EL Sojasauce	1 TL Sweet-Chili-Sauce
1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam	1 TL dunkles Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Avocado:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Mango-Salat:

1 reife Mango	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, Saft, Schale
2 Zweige Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft, Abrieb	1 Ei
1 $\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	110 ml neutr. Pflanzenöl	1 Msp. Cayennepfeffer
Salz		

Für die Wan-Tan-Chips:

240 g Weizenmehl	Maisstärke	Öl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebel	Kresse	2 EL heller Sesam
2 EL schwarzer Sesam		

Für das Tatar:

Das Thunfischfilet in gleich große kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil für die Garnitur aufbewahren. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale der halben Limette mit einer feinen Reibe abziehen.

Hellen Sesam rösten. Sojasauce mit der Sweet-Chili-Sauce und dem Sesamöl vermischen. Weißen und schwarzen Sesam hinzugeben. Nun den Thunfisch mit dem weißen und hellgrünen Teil der Frühlingszwiebel, dem Schnittlauch und dem Dressing gut vermischen und mit der Marinade bedeckt ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado:

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado würfeln. Zusammen mit dem Saft einer halben Limette, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und gut abschmecken.

Für den Mango-Salat:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Etwas Chili (je nach gewünschtem Schärfegrad) von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander fein hacken. Mango mit Limettensaft, Limettenabrieb, Chili und Koriander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Limetten-Mayonnaise:

Schale der Limette mit einer feinen Reibe abreiben, den Saft auspressen.

Knoblauch abziehen, pressen und ganz fein hacken. Ei, Senf, Knoblauch und einen Spritzer Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Öl bedecken. Stabmixer bis auf den Boden setzen. Dann anfangen zu mixen, bis sich die unteren Zutaten vermischt haben und die Mayonnaise langsam anfängt zu binden. Stabmixer unter Rühren langsam nach oben ziehen. Je nach gewünschter Konsistenz noch mehr Öl dazu geben. Je mehr Öl, desto dicker wird die Mayonnaise. Jedoch nicht zu viel rühren, da die Bindung sonst wieder verloren gehen kann.

Mayonnaise mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Wan-Tan-Chips:

150 ml Wasser aufkochen und kurz etwas abkühlen lassen. Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde bilden, das heiße Wasser hineingeben und mit einer Küchenmaschine 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Maisstärke auf die Arbeitsfläche streuen. Teig von Hand nochmal kurz durchkneten. In Frischhaltefolie Salz, aus der Mühle 15 Minuten ruhen lassen. Mit einem Nudelholz zu ganz dünnen Platten ausrollen. Mit einem Pizzaschneider in kleine Dreiecke schneiden. In der Fritteuse mit heißem Öl für 3 Minuten frittieren, dabei einmal umdrehen. Nicht zu dunkel werden lassen. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Thunfischtatar in einen Servierring füllen. Darauf die Avocado geben.

Danach eine Schicht des Mango-Salates. Dann den Servierring entfernen. Auf das Türmchen hellen und dunklen Sesam streuen. Die grünen Frühlingszwiebelringe und Kresse darüber streuen. Mayonnaise in Tupfen um das Türmchen verteilen. Wan-Tan-Chips dazu anrichten und servieren.

Anja Crhak am 18. März 2025