

# Thunfisch-Tataki mit Sesam-Ingwer-Dip, Reisbällchen

## Für zwei Personen:

### Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfisch-Filet	1 Limette, Frucht	3 EL schwarzer Sesam
3 EL gerösteter Sesam	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Sesam-Ingwer-Dip:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1-2 cm Ingwer	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	1 TL Ahornsirup	1 TL Reissessig
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL gerösteter Sesam	

### Für die Reisbällchen:

150 g Sushi-Reis	1 kl. Frühlingszwiebel	1-2 cm Ingwer
1 Ei	Butter	400 ml Gemüsefond
2 EL Sojasauce	1 TL Reissessig	1 TL Sambal Oelek
1 TL Sesamöl	Sonnenblumenöl	5 EL Panko
$\frac{1}{2}$ EL Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	

### Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Karotte	1 rote Spitzpaprika
1 kleine Gurke	1 Frühlingszwiebel	50 g Sojasprossen
1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	2 EL geröst. Cashewkerne
4 EL Sojasauce	2 EL Reissessig	1 EL Ahornsirup
1 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek	

### Für die Garnitur:

1 Bund Koriander

## Für das Thunfisch-Tataki:

Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Gemisch aus hellem und dunklem Sesam wälzen. In einer Pfanne in etwas Rapsöl auf allen Seiten kurz braten. Thunfisch vor dem Servieren in Tranchen schneiden. Limette in Spalten schneiden und zum Thunfisch servieren.

## Für den Sesam-Ingwer-Dip:

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Ingwer fein reiben. 1 TL Ingwer,  $\frac{1}{2}$  TL Knoblauch, Sojasauce, Honig, Ahornsirup, Reissessig und Sesamöl glattrühren. Dip mit geröstetem Sesam bestreuen.

## Für die Reisbällchen:

Reis kurz in Butter anschwitzen, dann mit Gemüsefond ablöschen und garziehen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Ingwer reiben.

1 TL Ingwer, Ei, Sojasauce, Reissessig, Sambal Oelek und Sesamöl zum Reis geben und vermengen. Backpulver und Mehl zugeben, damit sich die Bällchen formen lassen.

Bällchen in Panko rollen und in heißem Fett goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und kleinschneiden. Karotte schä-

len und in raspeln. Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

Gurke in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer reiben. Sojasprossen ggf. waschen.

Sojasauce, Reissessig, Ahornsirup, Sesamöl und Sambal Oelek verrühren und mit dem Gemüse und den Nudeln vermischen. Cashewkerne hacken und drüberstreuen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Koriander garnieren.

Andreas Draeger am 03. April 2025