

Thunfisch-Tataki, Mango-Chutney, Ingwer, Mango-Soße

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

250 g Thunfischfiletsteak	100 ml dunkle Sojasauce	2 EL Sonnenblumenöl
30 g weißer Sesam	30 g schwarzer Sesam	

Für das Mango-Chutney:

1 rote Spitzpaprika	30 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 Mango	1 Limette, Abrieb, Saft	3 EL Apfel-Mango-Mark

1 Bund frische Minze

Für die Mango-Soße:

4 cm Meerrettichwurzel	1 Mango	1 Limette, Abrieb, Saft
50 ml Sonnenblumenöl	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze

Für den Ingwer:

100 g Ingwer	Sonnenblumenöl
--------------	----------------

Für das Thunfisch-Tataki:

Den Thunfisch in Sojasauce einlegen.

Die weiße und schwarze Sesamsaat auf einer Arbeitsfläche vermengen.

Thunfischfilet im Sesam wälzen und diese gut andrücken.

Öl in eine Pfanne geben und Thunfisch von allen Seiten kurz rösten.

Anschließend mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Für das Mango-Chutney:

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Von der Ingwerknolle ca.

1 TL fein abreiben. Chilischote in feine Würfel schneiden. Spitzpaprika vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Einen Teil der Minze fein hacken. Alles mit Salz, Pfeffer und Apfel-Mango-Mark in einer Schüssel vermengen. Abdecken und kaltstellen.

Für die Mango-Soße:

Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Messbecher geben. Petersilie und Minze grob zerteilen. In den Messbecher geben.

Limettenschale fein abreiben und die Limette auspressen. Ebenfalls in den Messbecher geben. Sonnenblumenöl hinzufügen und mit einem Pürierstab durchmixen. Beim Anrichten Meerrettich nach Geschmack über die Sauce raspeln.

Für den Ingwer:

Ingwer schälen und in feine Sticks oder Streifen schneiden, ungefähr 0,5 cm x 5 cm. Dann in der Fritteuse frittieren, bis sie braun und knusprig sind. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und als Garnitur nutzen.

Sebastian Hartmann am 20. Januar 2026