

# Thunfisch-Tatar mit Linsen und Orangen-Sugo

**Für zwei Personen**

**Für die Linsen:**

75 g rote Linsen	70 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Schalotte
150 ml Gemüsefond	1 EL helle Sojauce	3 Zweige Koriander
Butter	Salz	Pfeffer

**Für das Tatar:**

250 g Thunfisch	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Limette
1,5 EL Sojasauce	1,5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Sugo:**

2 Orangen	1 Limette	120 ml Blutorangensaft
1 EL Zucker	Ingwer (halbe Walnuss)	$\frac{1}{2}$ Sternanis
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke		

**Für die Linsen:**

Für die Linsen die Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Die Linsen dazugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen und 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraufhin die Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen und die kalte Butter zu der Flüssigkeit geben. Diese kurz aufschäumen. Die Linsen unterziehen und alles mit heller Sojasauce abschmecken. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein hacken und unter die Linsen heben.

**Für das Tatar:**

Das Thunfischfilet ganz fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Das Tatar mit Limettenschale, Schnittlauch, Sojasauce und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Sugo:**

Für den Sugo eine Orange und die Limette auspressen. Beides mit dem Blutorangensaft und dem Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren. Den Ingwer schälen und fein reiben, etwas davon beiseite stellen. Den Rest mit dem Sternanis in den Orangensugo geben. Die Speisestärke mit 2 EL Orangensugo anrühren, in den restlichen Sugo geben und unter Rühren andicken. Die übrige Orange schälen, die Filets ausschneiden und dritteln. Den Orangensugo vom Herd nehmen, die Orangenfilets hineingeben.

Das Thunfisch-Tatar mithilfe eines Servierings auf Tellern anrichten, die Linsen daneben setzen, mit dem Orangen-Sugo umgießen und servieren.

Markus Schnabel am 07. März 2017