

Thunfisch-Tatar mit Avocado-Apfel-Creme, Rote-Bete-Chips

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Thunfischfilet à 200 g	1 kleine Stange Sellerie	1 grüne Chili
2 Frühlingszwiebeln	1 Limette	1 EL helle Sojasauce
2 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, grüner Pfeffer

Für die Sauce:

1 reife Avocado	2 EL Schmand	1 säuerlicher Apfel
1 Limette	1 TL Wasabi-Paste	Salz, grüner Pfeffer

Für die Rote-Bete-Chips:

1 frische Rote Bete	Öl	Salz
---------------------	----	------

Für die Garnitur:

80 g Sprossenmix

Für das Tatar:

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Sellerie waschen und sehr klein hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Schale von einer Limette abreiben und 4 TL Saft auspressen.

Den Thunfisch in ca. 3 x 3 mm kleine Würfel schneiden, mit Öl, Sojasauce, Limettenschale und -saft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebeln, Petersilie, Staudensellerie und Chili untermischen.

Für die Sauce:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. 2 TL Limettensaft und den Schmand untermischen. Den Apfel schälen, fein reiben und untermischen. Mit Wasabi, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote-Bete-Chips:

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in einer Fritteuse mit Öl knusprig ausbacken. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen und gut salzen.

Für die Garnitur:

Die Sprossen abbrausen und trocken tupfen.

Die Sprossen ringförmig anrichten, das Tatar drauf setzen und mit der Sauce übergießen, Salat beistellen und servieren.

Rüdiger Grünwald am 24. April 2018