

Thunfisch, Zitronen-Soße, Avocado-Creme, Crème-fraîche

Für zwei Personen

Tataki:

| | | |
|----------------------|----------------------|-------------------------|
| 250 g Thunfischfilet | 2 cm Ingwer | 1 Limette, Abrieb, Saft |
| 2 EL weißer Sesam | 1 EL helle Sojasauce | 2 TL Agavendicksaft |
| 1 EL Fischsauce | 1 EL Sesamöl | 3 EL Olivenöl |
| Sonnenblumenöl | Meersalz | |

Sashimi:

| | | |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Thunfisch, von oben | 1 Avocado | 2 Blätter Chicorée |
| 2 cm Ingwer | $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft | $\frac{1}{2}$ Limette, Saft |
| 1 TL Olivenöl | Fleur de Sel | Pfeffer |

Zitronen-Sojasauce:

| | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------|
| $\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft | 3 EL helle Sojasauce | 1 TL Fischsauce |
|-----------------------------|----------------------|-----------------|

Limetten-Crème-fraîche:

| | | |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|
| 3 EL Crème-fraîche | $\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft | 1 Prise Salz |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|

Pfeffer

Tatar:

| | | |
|-----------------------------|-------------|-----------------|
| Thunfisch, von oben | 2 EL Kapern | 1 TL Kapernsaft |
| 1 EL geriebener Meerrettich | Meersalz | Pfeffer |

Avocado-Wasabi-Creme:

| | | |
|-------------------|-----------------------------|------------------|
| Avocado, von oben | $\frac{1}{4}$ Limette, Saft | 2 TL Wasabipaste |
| 1 TL Olivenöl | Salz | |

Garnitur:

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse | $\frac{1}{2}$ Beet Radieschenkresse |
|---------------------------------|-------------------------------------|

Tataki:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Thunfisch in drei Teile teilen. Einen Teil für das Tataki, einen Teil für das Sashimi und einen Teil für das Tatar verwenden.

Für das Tataki Thunfisch in 2x2x8 cm Quader schneiden.

Ingwer schälen und 1 Esslöffel fein reiben. Limette auspressen und Zeste abreiben. Alle Zutaten, bis auf das Sonnenblumenöl und den Sesam, zu einer Marinade verarbeiten und die Thunfischstücke darin mindestens 10 Minuten marinieren. Ab und zu wenden, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Sesam in der Pfanne rösten. Die marinierten Thunfischstücke in dem weißen Sesam wenden und ganz kurz von jeder Seite im Sonnenblumenöl gleichmäßig anbraten.

Danach sofort aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, damit der Fisch nicht weiter nachzieht.

Thunfisch in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und mit etwas Meersalz bestreuen.

Sashimi:

Thunfisch in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Avocado schälen, entkernen und zwei Scheiben ausschneiden. Den Rest der Avocado für die Avocado-Wasabi-Creme verwenden.

Thunfischstreifen und Avocado längs in das Chicorée-Blatt legen, mit etwas Öl sowie

Zitronen- und Limettensaft beträufeln. Ingwer frisch darüber reiben. Mit und Fleur de Sel würzen.

Zitronen-Sojasauce:

Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit 3 EL Wasser und den restlichen Zutaten vermengen. Je nach gewünschter Intensität abschmecken. Ggf. mit etwas mehr Wasser verdünnen. Die Zitronen-Sojasauce über das Sashimi geben.

Limetten-Crème-fraîche:

Limettenschale abreiben und Saft der Limette auspressen. Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Die Limetten-Crème-fraîche mit dem Tatar anrichten.

Tatar:

1 EL Kapern auf einem Blech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten rösten. Restliche Kapern fein hacken.

Thunfisch in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden.

Thunfisch mit den gehackten Kapern, dem Meerrettich und dem Kapernsaft vermengen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Mit der Limetten-Crème-fraîche anrichten und mit den gerösteten Kapern drapieren.

Avocado-Wasabi-Creme:

Avocado klein schneiden und mit dem Öl, einem Teelöffel Limettensaft und der Wasabipaste in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Als Dip in einem separaten Schälchen reichen oder auf dem Teller als Garnitur verwenden.

Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse dekorieren und servieren.

Katrin Thadewald am 11. März 2025