

Thunfisch-Tataki mit Soja-Marinade, Mango-Püree

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet	100 ml Sojasauce	2 EL Pflanzenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Mango-Püree:

1 Mango	1 Limette, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
5 Zweige Minze	2 EL neutrales Pflanzenöl	

Für das Curry-Würzöl:

1 TL Currypulver	60 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
------------------	----------------------------	------

Für die Garnitur:

1 rote Peperoni	1 kleine rote Zwiebel
-----------------	-----------------------

Für das Thunfisch-Tataki:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Thunfischfilet von allen Seiten mit Pfeffer würzen. Dann das gewürzte Thunfischfilet in der Pfanne bei hoher Hitze kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang unterbrochen wird.

Thunfisch aus dem Eiswasser nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Sojasauce in eine Schüssel geben und das Thunfischstück in der Sojasauce einlegen. Sollte die Sojasauce zu intensiv sein kann man sie mit einem Schluck Wasser etwas verdünnen. Thunfisch aus der Sojasauce nehmen, mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und entweder in 4 mm breite Scheiben oder leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Thunfischscheiben jeweils auf der Sauce anrichten.

Für die Mango-Püree:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in grobe Würfel schneiden. Mangowürfel in ein Gefäß geben. Petersilienblätter grob von den Stielen zupfen und zur Mango in den Mixbehälter geben. Minzblätter ebenfalls von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben, dabei einen Minzzweig übriglassen und beiseitelegen. Etwas Limettenschale mithilfe einer Zestenreibe über die Mango reiben. Limette halbieren, auspressen und den Saft zu Mango, Petersilie und Minze geben.

Pflanzenöl dazugeben und alles mit einem Pürierstab sehr fein mixen.

Püree auf zwei flachen Tellern verstreichen.

Für das Curry-Würzöl:

Öl kurz erwärmen, Currypulver einrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Peperoni von Kernen und Trennhäuten befreien, in feine Ringe schneiden und auf jede Scheibe Thunfisch einen Peperoni-Ring geben. Zwiebel abziehen, in sehr feine Ringe schneiden und ebenfalls auf jeder Thunfischscheibe einen Zwiebelring anrichten. Übrige Minzblätter grob zupfen und auf den Peperoni ringen anrichten. Zum Schluss mit einem Löffel etwas von der Sojasauce über den Thunfisch geben und nach Geschmack noch etwas Curry-Öl darüber geben.

Hans-Jürgen Schrubba am 01. Juli 2025