

Thunfisch-Sashimi, rote Linsen, Orangen-Sugo

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Sashimi:

200 g Thunfischfilet

2 EL Olivenöl

1 Limette, Abrieb

2 EL Sojasauce

8 Halme Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Für die roten Linsen:

100 g rote Linsen

1 Schalotte

75 g kalte Butter

200 ml Gemüsefond

1 EL helle Sojasauce

1 Msp. Soja-Lecithin

Salz

Pfeffer

Für das Orangen-Sugo:

2 Orangen, Filets, Saft

1 Limette, Saft

3-4 cm Ingwer

150 ml Blutorangensaft

Speisestärke

1 Sternanis

2 EL Zucker

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

6-8 Halme Schnittlauch

Für das Thunfisch-Sashimi:

Den Thunfisch mit einem sehr scharfen Messer in dünne Sashimi-Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und in feine Röllchen schneiden. Sashimi vorsichtig mit Limettenabrieb, Schnittlauch, Sojasauce und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die roten Linsen:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel glasig anbraten. Linsen dazugeben und mit Fond aufgießen. 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen und mit der kalten Butter vermischen. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Linsen unterziehen und alles mit der Sojasauce abschmecken. Für einen stabileren Schaum kann man etwas Soja-Lecithin benutzen.

Für das Orangen-Sugo:

Eine Orange auspressen. Saft zusammen mit Limettensaft, Blutorangensaft und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Einen Teil beiseitestellen, den Rest zusammen mit dem Sternanis in den Orangenfond geben. Speisestärke mit etwas von dem Fond glatt rühren, in den Topf geben und unter Rühren die Sauce leicht andicken lassen.

Die zweite Orange schälen und filetieren. Filets beiseitestellen. Sud vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und die Orangenfilets vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Schnittlauch garnieren.

Thorsten Mandt am 03. Februar 2026