

# Poké vom Thunfisch mit Thaicurry-Creme

## Für 4 Personen:

### Für die Bowl:

150 g Sushi Reis	75 ml Sushi Seasoning	15 ml Sake
Salz	3 Zweige Koriander	300 g Gelbflossen-Thunfischfilet
1 Avocado	100 g Salatgurke	100 g Mango
4 EL Edamame Bohnen	100 g Wakame Algensalat	

### Für die Vinaigrette:

35 g Schalotten	100 ml Sojasauce	90 ml Reisessig
25 ml Wasser	1/2 TL englisches Senfpulver	60 ml Traubenkernöl
50 ml geröstetes Sesamöl	1 TL Zucker	

### Für die Thaicurrycreme:

1/2 TL Madras Curry	1 Prise Kumin	1 TL rote Currypaste
1/2 TL Tandooripaste	1/2 TL Kurkuma	1 EL Sesamöl
1 reife Mango	100 g Creme-fraiche	10 ml Sojasauce
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	

Den Reis in ein Sieb geben und ca. 2 Minuten mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einen Reiskocher geben und mit 300 ml Wasser auffüllen. Kochen bis der Reiskocher auf „Warmhalten“ umspringt.

Den Deckel vorsichtig öffnen und mit der Sushi Seasoning Mischung und dem Sake marinieren, eventuell mit Salz nachwürzen und im Reiskocher warm halten.

Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Sojasauce, Reisessig, Wasser, englisches Senfpulver, Traubenkernöl, geröstetes Sesamöl und Zucker vermengen und die Schalotten unterrühren.

Für die Thaicurrycreme Curry, Kumin, Currypaste, Tandooripaste und Kurkuma mit etwas Sesamöl in der Pfanne leicht anschwitzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

Mangofruchtfleisch pürieren, und die angeschwitzten Gewürze unterrühren. Creme fraiche einrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken. Zum Anrichten die Creme in eine Spritzflasche füllen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Thunfisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit der Vinaigrette und ein wenig fein geschnittenem Koriander marinieren.

Avocado, Gurke und Mango in 1cm Würfel schneiden.

Edamame Bohnen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschütten und aus der Hülse drücken.

Wakame in kochendem Wasser eine halbe Minute sprudelnd kochen, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.

Etwas warmen Reis in eine tiefe Schale geben, die Thunfischwürfel darauf setzen, die Avocado, Gurke, Mango, Edamame und Algen darauf drapieren und einen guten Esslöffel von der Vinaigrette darüber geben. Die Thaicurrycreme als Topping aus einer Spritzflasche auf das marinierte Poké geben.

Karlheinz Hauser am 26. September 2017