

Thunfisch-Steak mit Gurken-Tagliatelle und Wasabi-Mousse

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks, à 100 g	1 Salatgurke	2 Bio-Limetten
1 Avocado	50 g Cashewkerne	10 g schwarzer Sesam, geschält
10 g weißer Sesam, geschält	1 Ei	2 EL Sesampaste (Tahina)
2 TL Wasabi-Paste	125 g Crème-fraîche	2 EL helle Sojasoße
2 EL Gemüsefond	1 EL Reisessig	1 EL Sesamöl
Sonnenblumenöl	Olivenöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben. Zwei Esslöffel Saft auspressen und mit dem Zucker in einem Topf erhitzen. Die Crème-fraîche, Limettenschale und, je nach gewünschtem Schärfegrad, ein bis zwei Teelöffel Wasabi-Paste unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei aufschlagen und vom Eigelb trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee behutsam unter die Wasabi-Crème heben. Die Mousse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in den Kühlschrank stellen. Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen und in Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln. Die Gurke heiß waschen und in Tagliatelle schneiden. Den Reisessig, den Gemüsefond, die Sojasoße und zwei Esslöffel Olivenöl verrühren und die Gurken-Tagliatelle darin marinieren. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend etwas zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks salzen, pfeffern, in beiden Sesamsorten wälzen und zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Das Thunfischsteak auf einem Teller anrichten. Die Gurkentagliatelle dazufügen und die Avocadowürfel und ein paar Cashewkerne darauf geben. Das Wasabi-Mousse daneben anrichten. Mit den restlichen Cashewkernen garnieren und servieren.

Marsha Richter am 13. Februar 2012