

Thunfisch-Steak mit Teriyaki-Soße, Trüffel-Schaum

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Steak:

2 Thunfischsteaks, á ca. 180 g	1 Zitrone	2 EL heller Sesam
3 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer		

Für die Avocado-Fries:

2 Avocados, reif, fest	1 Ei	70 g Pankomehl
2 EL Leinsamen (geschrotet)	1 TL mildes Chilipulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wasabi Dip:

200 g Saure Sahne	1 EL Wasabipaste	1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Teriyaki Sauce:

1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	80 g Zucker
100 ml Sojasauce	100 ml Geflügelfond	1 EL Olivenöl
Speisestärke		

Für den Trüffelschaum:

150 ml Milch	50 g Butter	100 ml Saure Sahne
1 TL Trüffelöl	Salz	Pfeffer

Fritteuse vorheizen.

Für das Thunfisch-Steak Zitrone halbieren und auspressen. Zwei Esslöffel Zitronensaft und Sojasauce vermischen und Thunfisch kurz darin wenden. Anschließend in Sesam wenden und die Sesamsamen fest andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite eine bis zwei Minuten scharf anbraten. Dabei vorsichtig wenden, damit der Sesam nicht abfällt.

Für die Avocado-Fries Pankomehl mit Leinsamen und Chilipulver vermischen. In einer zweiten Schale das Ei aufschlagen und verquirlen. Avocados vom Stein trennen, schälen und in Streifen schneiden. Avocado-Streifen der Länge nach ins Ei tauchen und dann in der Würzmischung wälzen. Panierte Avocado Streifen in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Wasabi-Dip Zitrone halbieren und auspressen. Ein Teelöffel Zitronensaft mit Wasabipaste und saurer Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und drei Esslöffel Röllchen untermischen.

Für die Teriyaki-Sauce Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Knoblauch hinzufügen. Anschließend mit Sojasauce, Fond und einem Esslöffel Zitronensaft ablöschen. Zucker hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden.

Für den Trüffelschaum Milch, Butter und Saure Sahne in einem Topf erwärmen. Trüffelöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Thunfisch-Steak und Avocado-Fries auf einem Tellern anrichten, Wasabi-Dip, Teriyaki-Sauce und Trüffelschaum dazu reichen und servieren.

Christopher Grundmann am 04. Oktober 2016