

Thunfisch-Filet, Ingwer-Zitronengras-Schaum, Sommergemüse

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Scheiben Thunfischfilet	30 g weißer Sesam	30 g schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl	2 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer		

Für das Sommer-Gemüse:

1 Karotte	50 g Zuckerschoten	50 g Zucchini
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer	1 kleine rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Limette (Saft, Abrieb)	1 EL Sojasauce	1 EL Mirin
1 EL flüssiger Honig	1 EL Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	40 g Butter	75 ml Sahne
75 ml Milch	1 TL Wasabipaste	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

150 ml Kokosmilch	1 TL rote Currypaste	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	150 ml Fischfond	50 g eiskalte Butter
30 g Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Kaffirblatt
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Shiso-Kresse

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch abspülen, trockentupfen und mit dem Sesamöl einreiben und kurz ziehen lassen. Den weißen und schwarzen Sesam vermengen und auf einem flachen Teller verteilen. Thunfisch salzen, pfeffern und von beiden Seiten jeweils fest in den Sesam drücken. Anschließend in einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Thunfisch ca. 30 Sek. von allen Seiten scharf anbraten, so dass der Kern noch roh ist.

Für das Sommer-Gemüse:

Die Chilischote halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Chili fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limette abreiben und auspressen. Zuckerschoten, Zucchini und Paprika abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Erdnuss- und Sesamöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten. Anschließend das restliche Gemüse darin unter ständigem Rühren anbraten. Das Ganze mit Sojasauce, Mirin, Limettenabrieb und -saft. Honig abschmecken. Mit Limettenabrieb und Saft abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In einen Topf mit Wasser geben, etwas Salz hinzugeben und ca. 15-20 Minuten kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln in eine Rührschüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln grob stampfen. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen unter Rühren dem Kartoffelstampf untermischen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken und warm stellen.

Für den Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter in einem Topf kurz dünsten. Currypaste zugeben, unterrühren und anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen.

Das Zitronengras mit der stumpfen Seite des Messers aufklopfen und mit dem Kaffirblatt und Ingwer in den Sud geben und aufkochen. Danach auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten reduzieren lassen. Anschließend das Zitronengras, Ingwer und das Kaffirblatt entfernen. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eiskalten Butterwürfeln mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Thunfischfilet mit Sommergemüse, Wasabi-Kartoffelstampf und Ingwer- Zitronengrasschaum auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Alexandros Karakatsis am 07. August 2017