

Thunfisch in Panko mit Mango-Tomaten-Salsa, Kokos-Soße

Für zwei Personen

Für Fisch und Teig:

2 Thunfischfilets à 200 g
85 g Mehl
1 Ei

8 große Babyspinatblätter
30 g Maisstärke
Sonnenblumenöl

2 Nori Blätter
30 g Pankomehl
Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

100 g Mango
 $\frac{1}{4}$ Avocado
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Chilisauce

50 g rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 EL Reisessig
Salz

100 g Fleischtomaten
 $\frac{1}{2}$ Limette (1 EL Saft)
1 EL Kokosblütenzucker

Für die Kokos-Sauce:

25 ml Kokos-Aminos Sauce
1 EL weißer Sesam

$\frac{1}{2}$ Limette

25 ml Sesamöl

Für die Ingwer-Butter-Sauce:

1 Schalotte
60 ml Reisessig
1 EL Kokos-Aminos Sauce

2 cm Ingwer
60 ml Weißwein
120 g eiskalte Butter-Würfel

1 TL Wasabipaste
2 TL Creme-double

Für Fisch und Teig:

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Thunfisch abbrausen, trockentupfen und in 4x4 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Spinatblättern belegen. In Noriblättern fest einrollen. Tempurateig aus Mehl, Maisstärke, Ei, 120 ml kaltem Wasser, Salz und Pfeffer herstellen. Thunfischrolle erst in Mehl, dann in Tempurateig tauchen und anschließend in Panko wenden.

Öl im Wok erhitzen. Thunfisch bei 190 Grad ca. 45-60 Sekunden frittieren, bis das Panko sich braun gefärbt hat.

Für die Salsa:

Haut der Tomate und der Paprika abschälen und entkernen. Mango und Avocado schälen. Paprika, Mango, Avocado und Tomate in Würfel schneiden. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen.

Aus Limettensaft, Reisessig, Kokosblütenzucker, Tabasco und Salz eine Vinaigrette herstellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unter die Vinaigrette mischen. Die Salsa damit würzen

Für die Kokos-Sauce:

Limettensaft auspressen. Kokos-Aminos, Sesamöl und Limettensaft vermischen. Sesam in der Pfanne rösten und auf die Sauce geben.

Für die Ingwer-Butter-Sauce:

Schalotte abziehen und in etwas Butter anschwitzen. Ingwer schälen, kleinhacken und dazugeben. Wasabi, Reisessig, Weißwein und KokosAminos dazugeben und um die Hälfte einreduzieren. Creme Double dazugeben und nochmals einreduzieren. Mit kalter Butter binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 09. September 2019