

Thunfischsteak, Sesamkruste, Wok-Gemüse, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2 Thunfisch-Steaks, à 150 g 8 EL heller Sesam 50 ml Teriyakisauce

2 EL Erdnussöl

Für das Gemüse:

2 Baby Pak Choi 10 Shiitake Pilze 10 Stangen Thaispargel

1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 1 Limette

100 ml Hühnerfond 6 EL Teriyakisauce 1 TL klaren Honig

1 kleines Stück Ingwer 1 Zweig Koriander Getrocknete Chiliflocken

4 EL Erdnussöl

Für das Püree:

200 g Süßkartoffel 1 Limette 1 EL Butter

1 EL Sesamöl 1 Zweig Koriander Salz

Für den Thunfisch: Die Thunfisch-Steaks waschen, trockentupfen und mindestens 10 Minuten in der Teriyakisauce marinieren. Sesam kurz in einer Pfanne anrösten und Steaks damit panieren, sodass sie rundum mit Sesam bedeckt sind.

Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thunfisch-Steaks auf jeder Seite ca. 30 Sekunden braten. Der Thunfisch sollte einen schönen Brat-Rand haben und innen noch roh sein. Die Thunfisch-Steaks in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden.

Für das Gemüse: Strunk vom Pak Choi abschneiden und die einzelnen Blätter voneinander trennen. Enden vom Spargel ebenfalls abschneiden. Pak Choi und Spargel waschen und mit Küchenkrepp vorsichtig trockentupfen. Shiitake-Pilze mit einem Küchenkrepp vorsichtig reinigen (nicht waschen, da sich die Pilze sonst voll mit Wasser saugen). Pilze in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Pak Choi, Spargel und Pilze im Wok unter mehrmaligem Durchschwenken ca. 10 Minuten knackig anbraten.

Für die Sauce restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer waschen, trockentupfen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken. $\frac{1}{2}$ TL Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL Knoblauch und 1 TL Zwiebel im Topf kurz anschwitzen. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Fond, Limettensaft, 1 TL Koriander, Teriyakisauce und Honig hinzugeben. Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einkochen lassen, sodass eine etwas dickflüssige Konsistenz entsteht. Sauce durch ein feines Küchensieb passieren und zum Wok-Gemüse geben. Alles noch einmal ordentlich durchschwenken. Mit Chili abschmecken.

Die Geschmacksqualität umami wird in den verschiedenen Länderküchen durch ganz unterschiedliche Lebensmittel erzeugt. Während die Träger in der italienischen Küche beispielsweise Tomaten und Parmesan sind, ist es in der asiatischen Küche zum Beispiel die Soja-Sauce.

Für das Püree: Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Süßkartoffel schälen, Enden entfernen, in kleine Stücke schneiden und ins kochende Wasser geben. Sobald die Stücke weich sind, Wasser abgießen und die Süßkartoffel mit einem Stabmixer pürieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und 1 TL auffangen. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander, Butter, Öl, Limettensaft sowie $\frac{1}{2}$ TL Limettenabrieb zum Püree geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Ruhe am 20. Mai 2020