

Thunfisch-Tatar, Jakobsmuschel, Gemüse-Salat, Olivenbrot

Für zwei Personen

Für den Salat:

3 Artischockenherzen	1 Stange Staudensellerie	1 Blumenkohl
1 milde Chilischote	1 Zitrone, 2 EL Saft	1 Orange, $\frac{1}{2}$ TL Schale
1 EL Butter	80 ml Gemüsefond	2 EL mildes Olivenöl
Zucker	Chili	Salz

Für das Brot:

60 g schwarze Oliven	60 g grüne Oliven	50 ml Olivenöl
200 g Dinkelmehl	1 Würfel Hefe	1 EL getrock. Thymian
1 TL Salz		

Für das Tatar:

100 g Thunfischfilet	2 TL eingelegter Ingwer	1 Limette (Saft, Abrieb)
2 EL mildes Olivenöl	2 Zweige Koriander	2 Stiele Schnittlauch
Chili	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 TL helle Sesamsamen	1 TL schwarze Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	Chili	Salz

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
--------------------	---------------

Für den Salat:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Sellerie putzen und das Selleriegrün beiseitelegen. Die Stangen sehr schräg in 1 bis $1\frac{1}{2}$ cm breite Stücke schneiden. Mit dem Fond in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und den Sellerie knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten gerade weich dünsten.

Blumenkohl waschen, Röschen abtrennen und ca. 100 g Röschen in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne sanft erhitzen und Butter darin aufschäumen lassen, die Blumenkohlscheiben portionsweise bodenbedeckt goldbraun anbraten, wenden und fertig braten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Artischocken, Sellerie und Blumenkohl in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen, das beiseitegelegte Selleriegrün fein hacken und mit der Orangenschale hinzufügen.

Chilischote in einem Mixer zerkleinern. Den Salat mit Chili, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für das Brot:

Mehl sieben und mit der Hefe mischen. 150 ml lauwarmes Wasser, Salz und Öl hinzufügen und alles gleichmäßig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort kurz gehen lassen. Schwarze und grüne Oliven - bis auf ca. 6 Stück - kleinschneiden. Teig gut durchkneten und die klein geschnittenen Oliven dabei unterkneten. Dann den Teig zu einem großen Brot in eine passende Form geben. Nochmals gehen lassen. Die restlichen Oliven oben ins Brot drücken und mit Thymian bestreuen. Das Brot 20 Minuten goldbraun backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für das Tatar:

Thunfisch waschen, trocken tupfen und in 4 bis 5 mm kleine Würfel schneiden. Ingwer abtropfen lassen und klein hacken. Beides in einer Schüssel mit Olivenöl, Koriandergrün, Schnittlauch, Limettensaft und Limettenschale mischen. Mit Chili und Salz abschmecken.

kuechenschlacht.zdf.de **Für die Jakobsmuscheln:**

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Jakobsmuscheln knapp 1 Minute anbraten. Dann wenden und $\frac{1}{2}$ Minute weiterbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und die Jakobsmuscheln in der Nachhitze der Pfanne noch etwa 1 Minute durchziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und mit Chili und Salz würzen.

Für die Mayonnaise:

Knoblauchzehe abziehen und in ein hohes Gefäß geben. Ei, Salz und Sonnenblumenöl dazugeben und etwas ziehen lassen. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für die Garnitur:

Kräuter abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 22. Juni 2020