

Tuna-Tataki mit Teriyaki-Soße und Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für das Tuna-Tataki:

300 g Thunfischfilet, ohne Haut 2 EL heller Sesam 2 EL schwarzer Sesam
2 EL Pflanzenöl 1 TL Sesamöl

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Knoblauchzehe 10 g Ingwer 80 ml Sojasauce
100 ml Mirin 80 ml Sake 1 TL Sesamöl
1 TL Maisstärke 3 EL brauner Zucker

Für das Togarashi-Avocado-Tatar:

1 Avocado 1 Limette 10 g eingel. Sushi-Ingwer
2 TL Togarashi (Shichimi-Pulver) 1 TL Sojasauce 1 TL Mirin
1 TL Sesamöl Shiso Kresse 1 Prise Salz

Für den Thaispargel-Tempura:

1 Ei 15 g Thaispargel 1 EL Togarashi
250 ml Eiswasser 150 g Mehl Erdnussöl, Salz

Für die Tentsuyu-Sauce:

3 EL Mirin 1 kl. frische Chilischote 100 ml Dashi-Fischbrühe
3 EL süße Sojasauce

Für die Tobiko-Mayonnaise:

1 Ei $\frac{1}{2}$ TL Meerrettich-Senf 125 ml Sonnenblumenöl
10 ml Reissessig 1 EL Tobiko Zucker, Salz

Für das Tuna-Tataki: Das Thunfischfilet von allen Seiten in Sesam wenden. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas Pflanzen- und Sesamöl ca. 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Teriyaki-Sauce: Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch andrücken und Schale entfernen. Beides Zusammen mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf geben und das Ganze für ca. 15 Minuten einkochen. Bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden. Knoblauch und Ingwer herausnehmen und die Sauce abkühlen lassen.

Für das Togarashi-Avocado-Tatar: Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Avocado würfeln und in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und dem Togarashi-Pulver würzen. Ingwer fein hacken und drunter heben. Etwas Schale sowie Saft einer Limette dazu geben. Nun alles mit Sojasauce, Mirin und Sesamöl abschmecken und zusammen mit der Shiso Kresse anrichten.

Für den Thaispargel-Tempura: Thaispargel waschen, die untere Enden der Stangen abschneiden. Eiswasser mit dem Ei verrühren und anschließend durch ein Sieb in das Mehl geben, mit Togarashi vermengen und alles miteinander verquirlen bis ein glatter Teig entsteht. Spargel durch den Teig ziehen und bei 170 Grad für ca. 5-6 Minuten frittieren. Nach dem frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen.

Für die Tentsuyu-Sauce: Dashi-Fischbrühe mit den Saucen verrühren. Chili in feine Ringe schneiden und dazu geben. Sauce in eine kleine Schale geben.

Für die Tobiko-Mayonnaise: Ei, Senf, etwas Salz und Zucker, Reissessig, $\frac{1}{2}$ EL Tobiko-Rogen und etwas Öl in einen schmalen Messbecher geben. Pürierstab bis auf den Boden eintauchen, einschalten und nach 5 Sekunden langsam nach oben ziehen und restliches Öl langsam nachgießen. Mayonnaise in eine kleine Schale geben und mit dem restlichen Tobiko-Rogen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 09. August 2021