

Thunfisch-Tataki mit Teriyaki-Soße, Tamagoyaki

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfischfilet am Stück 2 EL schwarzer Sesam 2 EL heller Sesam
Pflanzenöl Sesamöl

Für die Teriyaki-Sauce:

10 g Ingwer 1-2 Knoblauchzehen 150 ml helle Sojasauce
150 ml Sake 80 ml Mirin 2 EL Reissessig
2-3 EL brauner Zucker 1 EL Maisstärke Sesamöl

Für das Tamagoyaki:

2 Frühlingszwiebeln 6 Eier, Gr. L 50 ml Gemüsefond
1-2 EL Sojasauce 1 EL Sake 1 TL Mirin
1 Bund Koriander 1 EL brauner Zucker Pflanzenöl
1 Prise Salz

Für die Tofunaise:

250 g Seidentofu 1 Limette 1 Orange
1-2 TL helle Misopaste 3-4 Zweige Koriander Puderzucker
1 Prise gemahlener Ingwer 1 Prise Chilipulver 2 EL neutrales Öl
Salz

Für den Tobiko:

3 TL roter Tobiko-Kaviar

Für das Togarashi-Tatar:

1 Bund bunte Radieschen mit Grün 1-2 kleine Snackgurken
1 Orange 1 Limette 2 TL + 1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Chilipulver $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Szechuanpfeffer
1 TL gemahl. Orangenschale 1 TL gemahl. Noriblatt $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ingwer
Salz

Für die Garnitur:

grüne Shisokresse essbare Blüten

Für das Thunfisch-Tataki:

Den hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller vermischen. Das Thunfischfilet von allen Seiten gleichmäßig in dem Sesam wenden. In einer Pfanne etwas Pflanzen- und Sesamöl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten je ca. 30 Sekunden anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Teriyaki-Sauce:

Knoblauch abziehen, klein hacken und einer Pfanne in etwas Sesamöl hellbraun rösten. Ingwer schälen und hacken. In einer Pfanne oder Stieltopf Sojasauce, Sake, Mirin, Reissessig und braunen Zucker aufkochen, dann Ingwer und gerösteten Knoblauch zugeben. Alles ca. 5 Minuten offen kochen lassen, damit sich die Flüssigkeit etwas reduziert. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Stieltopf abgießen und mit Stärke etwas abbinden. Die Sauce etwas abkühlen lassen.

Für das Tamagoyaki:

Eier mit dem Schneebesen aufschlagen. Gemüsefond, Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und Salz vermischen, dabei den Zucker gut auflösen.

Mischung mit den Eiern quirlen.

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Einen Teil des Korianders grob hacken und unter das

Ei heben. Den Rest zum Garnieren beiseitelegen.

Ei-Mischung abschmecken. Eine beschichtete Pfanne (bestenfalls eckige Tamago-Pfanne) erhitzen und mit Öl benetzen.

Einen Teil der Ei-Mischung in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist, dann stocken lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und nun das Omelett vorsichtig aufrollen und an den Pfannenrand schieben. Die Pfanne wieder auf die Herdplatte setzen, den Boden der Pfanne wieder mit der Ei-Mischung bedecken und erneut stocken lassen. Die Pfanne von der Platte nehmen und das zweite Omelett zusammen mit der ersten Omelettenrolle aufrollen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Eimasse aufgebraucht ist. Die Omelettrolle kurz stehen lassen und anschließend in Scheiben aufschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Omelett mit Tofunaise und Frühlingszwiebel garnieren.

Für die Tofunaise:

Limette und Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Seidentofu kurz abtropfen lassen. Anschließend in einem hohen Gefäß zusammen mit der Misopaste und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Salz, Puderzucker, gemahlenem Ingwer, Chilipulver, Limetten- und Orangenabrieb sowie einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterrühren.

Für den Tobiko:

Tamagoyaki mit Tobiko garnieren.

Für das Togarashi-Tatar:

1 TL weißen Sesam, schwarzen Sesam, Chilipulver, Szechuanpfeffer, Orangenschale, Noriblatt und Ingwer vermischen. Ggf. im Mörser fein zermahlen.

Radieschen säubern und mit etwas Grün am Stil fein schneiden. Gurke der Länge nach halbieren, die Gurkenkerne entfernen und die Gurke fein würfeln. Gurken und Radieschen vermischen und die zuvor hergestellte Togarashi-Würzmischung hinzugeben. Alles gut vermengen.

Orange und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Orangen- und Limettenabrieb sowie 2 EL der hergestellten Tofunaise zur Radieschen-Gurken-Mischung geben. Ggf. mit Salz abschmecken. Ziehen lassen.

2 TL weißen Sesam in einer Pfanne anrösten. Zum Tatar geben. Tatar mit etwas Radieschengrün dekorieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Shisokresse und Blüten garnieren.

Tamara Hesselmann am 24. August 2022