

Poké Stack mit Garnele und Avocado-Mango-Topping

Für zwei Personen

Für den Poké Stack:

4 Wan-Tan-Blätter	150 g Thunfisch	1 Frühlingszwiebel
50 g eingelegter Ingwer	50 ml Sojasauce	1 TL Sriracha-Sauce
1 TL Sesamöl	300 ml Sonnenblumenöl	

Für die knusprige Garnele:

2 Riesengarnelen	1 Ei	Mehl
Pankomehl	Kokosraspeln	Sonnenblumenöl, Salz

Für das Avocado-Mango-Topping:

1 reife Avocado	1 Mango	10-20 Stangen Queller
2 EL Sesamöl	1 EL Mirin	2 EL Sojasauce

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei	1 Limette	120 ml Traubenkernöl
2 TL Wasabipaste	1 EL Mirin	

Zur Fertigstellung:

50 g Goma Wakame	50 g Macadamianüsse	2 EL schwarzer Sesam
------------------	---------------------	----------------------

Für den Poké Stack:

Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Wan-Tan-Blätter darin frittieren. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Thunfisch in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Thunfisch mit Sojasauce, Sriracha und Sesamöl abschmecken, die Frühlingszwiebel und den eingelegten Ingwer untermischen. Kalt stellen.

Für die knusprige Garnele:

Garnelen ggf. von der Schale befreien und putzen. Eiweiß vom Eigelb trennen. Mehl mit Salz vermischen. Pankobrösel und Kokosraspeln vermischen. Garnelen zuerst in Mehl wenden, dann in Eiweiß tauchen und anschließend in der Panko-Kokos-Mischung panieren. In heißem Öl goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Avocado-Mango-Topping:

Avocado und Mango schälen und den Kern bzw. Stein entfernen.

Avocado, Mango und Queller in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und mit Sesamöl, Sojasauce und Mirin abschmecken.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Ei aufschlagen. In einem hohen Gefäß das Ei, Limettensaft, Wasabipaste und Mirin gut mit einem Pürierstab durchmischen.

Nach und nach das Öl hinzufügen, sodass eine Emulsion entsteht.

Kalt stellen.

Zur Fertigstellung:

Macadamianüsse hacken. Ein ausgebackenes Wan-Tan-Blatt auf den Teller legen. Darauf die Hälfte des Thunfischs geben. Darauf das zweite Wan-Tan-Blatt und darauf die zweite Hälfte des Thunfischs geben. Auf den Thunfisch das Avocado-Mango-Topping und die Goma Wakame setzen. Darauf die ausgebackene Garnele geben. Die Mayonnaise mit einer Spritzflasche über das Türmchen geben. Mit Sriracha, Salz und frischem Limettensaft garnieren und mit gehackten Macadamianüssen und Sesam bestreuen.

Julia Lichtner am 05. September 2022