

Thunfisch-Tatar, Orangen-Fenchel-Salat, Wasabi-Dip

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen mit Grün	1 Orange, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ EL körniger Dijonsenf	1 TL Honig
2 EL hellen Balsamico	5 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Filoteig-Chips:

1-2 Filoteig-Blätter	1 Ei	2 EL Milch
$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout		

Für den Wasabi-Dip:

50 g Crème-fraîche	25 g Saure Sahne	1-2 Msp. Wasabipaste
Salz	Rote Pfefferbeeren	Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schüssel für die Zubereitung des Tatars mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Thunfisch in fein Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Alles miteinander vermengen und mit Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

Fenchel vom Grün her dünn hobeln und bis kurz vor dem Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Orange heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Orange schälen und filetieren, dabei Saft auffangen und 2-3 EL für das Dressing verwenden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Abrieb für Dip beiseitestellen. Schalotte abziehen und hacken, Petersilie hacken. Aus Orangenabrieb, -saft, Balsamico, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Schalotte und Petersilie unterrühren und Dressing über den Fenchel geben. Orangenfilets unterheben oder beim Servieren anlegen.

Für die Filoteig-Chips:

Ei aufschlagen und mit Milch verquirlen. Filoteig-Blätter in Dreiecke teilen und mit Ei-Milch-Mischung bestreichen. Ras el-Hanout über den Blättern verteilen und Filoteig auf Backblech mit Papier in den vorgeheizten Ofen geben. Backen bis die Blätter goldbraun und knusprig sind.

Für den Wasabi-Dip:

Crème fraîche, Saure Sahne und Wasabipaste in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Zitronenabrieb (s.o.), Salz, Pfeffer und roten Pfefferbeeren abschmecken.

Rita Mieth am 21. Mai 2024