

Yellow Tuna mit Soja-Sprossen-Salat und Ingwer-Soja-Soße

Für 2 Personen

200 g weißes Thunfischfilet	200 g Sojasprossen	100 g Karotten
1 rote Zwiebel	100 g Crème-fraîche	1 TL Tomatenmark
1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer, klein	2 Zweige Koriander
5 EL bunte Pfefferkörner	5 EL schwarze Sesamkörner	50 g Wasabipaste
10 ml Balsamico-Essig	4 EL Hesperidenessig	3 EL Sojasoße
2 EL Sesamöl	4 EL Zucker	Chilifäden
Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Sojasprossen waschen. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte der Zwiebel in dünne Streifen schneiden. In einem Wok etwas Olivenöl erhitzen, zwei Esslöffel Zucker und die Sojasprossen dazugeben und vermengen. Mit zwei Esslöffel Hesperidenessig und zwei Esslöffeln Wasser ablöschen. Dann die Karotten dazugeben und mit Salz, dem Sesamöl und einem Esslöffel Sojasoße abschmecken. Den Wokinhalt in ein Sieb geben und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die in streifen geschnittene Zwiebel mit dem Wokinhalt vermengen. Die Wasabipaste mit der Crème-fraîche vermengen und nach Bedarf Wasser dazugeben. Zwei Esslöffel Hesperidenessig, zwei Esslöffel Olivenöl, eine Prise Zucker, Salz und einen Esslöffel Sojasoße zu einer Vinaigrette vermengen und den Wokinhalt damit marinieren. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Die bunten Pfefferkörner in einem Mörser zerstampfen und mit den schwarzen Sesamkörnern auf einem flachen Teller vermischen. Die Mischung an die Außenseiten vom Thunfisch andrücken. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Thunfisch auf den Außenseiten kurz anbraten. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen. Den Knoblauch, den Ingwer und die andere Zwiebelhälfte in kleine Würfel hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Einen Teelöffel Zucker und das Tomatenmark dazugeben und kräftig durchrühren, wenn es leicht braun wird mit dem Balsamico-Essig und Wasser ablöschen, dann den Ingwer und den Knoblauch hinzugeben und mit etwas Sojasoße aufgießen und etwas einkochen lassen. Danach von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen. Den Thunfisch mit dem Sojasprossensalat und der Ingwer-Soja-Soße auf Tellern anrichten. die Wasabimischung über den Salat geben. Die Korianderblätter zupfen und zusammen mit den Chilifäden die angerichteten Teller garnieren. Anschließend servieren.

Sabine Berger am 10. August 2010