

# Thunfisch-Tataki mit Soja-Reduktion, Avocado-Tatar, Apfel

**Für zwei Personen**

**Für das Tataki:**

1 Thunfischfilet à 300 g	30 ml Sojasauce	2 TL weiße Sesamsaat
2 TL schwarze Sesamsaat	$\frac{1}{4}$ TL Wasabi-Sesam	3 EL Sesamöl

**Für die Sojasaucen-Reduktion:**

40 ml Sojasauce	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chili
1 TL Wasabipaste		

**Für das Tatar:**

1 Avocado	1 grüner Apfel	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Galgant à 2 cm
1 Zitrone, Saft	1 EL Sesamsaat	1 TL flüssiger Honig
1 EL Mango-Essig	Salz	

**Für die crunchy Avocado:**

1 Avocado	2 EL Mehl	2 Eier
4 Pankobrösel	400 ml Frittieröl	Salz, Pfeffer

**Für das Tataki:** Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Quader schneiden. Den Fisch mit Sojasauce bestreichen und kurz einziehen lassen. Geröstetes Sesamöl und Pfeffer verquirlen und den Fisch darin einlegen. In hellem und dunklem Sesam wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl auf allen vier Seiten sehr scharf anbraten.

Mit dem Wasabi-Sesam den Fisch garnieren.

**Für die Sojasaucen-Reduktion:** Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Ingwer und Chili fein hacken und mit der Sauce in einen Topf geben und verrühren. Den Mix so lange auf kleiner Stufe erhitzen, bis er eine sirupartige Konsistenz angenommen und die Menge sich auf ungefähr ein Viertel reduziert hat.

**Für das Tatar:** Den Apfel auf einer Reibe reiben und die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Avocado zu den Äpfeln geben und alles schön durchkneten.

Mit Essig, Zitrone, Chili und Knoblauch abschmecken.

Eine Scheibe vom grünen Apfel in der Grillpfanne braten, leicht karamellisieren und darauf das Avocado-Tatar servieren.

Sesam rösten und darüber streuen.

**Für die crunchy Avocado:** Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in dicke Streifen schneiden.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sticks in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

In der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Schneider am 12. März 2019