

Nizza-Salat mit Thunfisch, Kartoffel-Chips, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g bunter Pflücksalat	150 g grüne Bohnen	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 gelbe Cherrytomaten	3 rote Cherrytomaten
2 kleine Gurken	3 Radieschen	

Für das Dressing:

Chili, Salz	1 Limette	50 ml Olivenöl
-------------	-----------	----------------

Für den Thunfisch:

200 g rotes Thunfischfilet	100 ml Sojasauce	30 g weißer Sesam
30 g schwarzer Sesam	50 g Kokosfett	Chili

Für die lila Chips:

2 violette Kartoffeln	Salz, Frittieröl
-----------------------	------------------

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	10 g scharfer Senf
10 g Wasabi	200 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Kapernäpfel	4 Wachteleier
---------------	---------------

Für den Salat:

Die Bohnen waschen und von Enden befreien. Anschließend in siedendem Wasser für ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Bunten Pflücksalat gründlich waschen und trockenschleudern.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Gurken waschen, von Enden befreien, mit einem Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden und diese dann zu kleinen Türmchen aufrollen.

Tomaten, Radieschen waschen und halbieren. Die Radieschen in hauchfeine Scheiben schneiden.

Für das Dressing:

Limette abreiben und auspressen. Abrieb und Saft mit Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und braunem Zucker abschmecken. Über den Salat geben.

Für den Thunfisch:

Thunfisch waschen und trockentupfen. Sojasauce und Chili vermengen, Thunfisch darin für 10 Minuten marinieren. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Thunfisch scharf anbraten, innen sollte er roh bleiben. In einer separaten Pfanne schwarzen und weißen Sesam anrösten und in eine flache Schale geben. Nach dem Braten den Thunfisch darin wälzen und in fingerbreite Tranchen schneiden.

Für die lila Chips:

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in heißem Fett in der Fritteuse ca. 1 Minute ausbacken. Die Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Rapsöl, Senf und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß emulgieren und danach mit Wasabi, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Wasser aufkochen und die Wachteleier ca. 2 Minuten darin wachweich kochen, abschrecken und pellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kapern garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 02. Juli 2019