

Thunfisch-Tatar mit Bulgur-Salat und Wasabi-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

350 g Thunfischfilet	1 Limette	1 kleine rote Peperoni
2 Zweige Koriander	1 TL Dijon-Senf	2 EL Fischesauce
1 TL geröstete helle Sesamsamen	1 TL geröstete dunkle Sesamsamen	1 EL geröstetes Sesamöl
mildes Chilipulver	2 EL Olivenöl	

Für den Wasabi-Joghurt:

120 g Joghurt	1 TL Frischkäse	100 g saure Sahne
1 Limette	1 TL Wasabipaste	1 Zweig Koriander
1 EL Sesamöl	Chilisalز	

Für den Bulgursalat:

250 g feiner Bulgur	1 kleine Salatgurke	1 Zitrone
1 Orange	100 ml Hühnerfond	2 Zweige Minze
1 Zweig Koriander	1 TL Arganöl	1 EL Olivenöl
mildes Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in 6 bis 8 mm große Würfel schneiden. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Thunfisch mit Olivenöl vermischen und Fischesauce, etwas Limettenabrieb, Senf, Chilipulver, Sesamsamen und Sesamöl unterrühren.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter das Tatar heben und mit etwas Limettensaft abschmecken.

Peperoni klein hacken und zum Garnieren über das Thunfisch-Tatar streuen.

Für den Wasabi-Joghurt:

Joghurt mit Frischkäse, saure Sahne, Wasabipaste und Sesamöl verrühren. Limette auspressen und 1TL Saft hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Chilisalز abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren.

Für den Bulgursalat:

Bulgur in einem kleinen Topf mit Hühnerfond aufkochen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen der Gurke abschneiden. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter den fertigen Bulger geben.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale ebenfalls abreiben. Bulgursalat mit einem Teelöffel Zitronensaft und einer Messerspitze Zitronen- und Orangenabrieb sowie Arganöl und Olivenöl abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schneider am 04. August 2020