

# Thunfisch-Tatar, Misocreame, Beef tartare, Gurken-Tatar

## Für zwei Personen

### Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch	Sushiqualität	2 TL Ingwer
1 Limette	3 EL Ketjap Manis	4 EL Mirin
2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Wasabi	1 Spritzer Sesamöl
2 Zweige Koriander	rote Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer

### Für das Beef tartare:

200 g Rinderfilet	1 Ei, Größe M	1 Wachtelei
$\frac{1}{2}$ TL feiner Senf	1 TL Cognac	1 gestrich. EL Ketchup
25 g Schalotten	4 Cornichons	2 TL Kapern
2 Anchovis	1 Kapernapfel	Erbsenkresse
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für das Gelbe-Bete-Tatar:

1 große Gelbe Bete	1 Zitrone	4 cm frischer Ingwer
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Gurken-Avocado-Tatar:

$\frac{3}{4}$ Salatgurke	1 essreife Avocado	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote
1 Kästchen Shiso-Kresse	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Schale, Saft)	40 g weißes Mandelmus
1 TL Ahornsirup	1 EL schwarzen Sesam	1 EL hellen Sesam
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

2 frische Eigelb	1 Schalotte	1 Zitrone, (Schale, Saft)
1 EL saure Sahne	1 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Wasabipaste	1 TL helle Misopaste	5 Zweige Dill
5 Zweige Schnittlauch	5 Zeige Petersilie	2 Essiggurken
2 EL Kapern	250 ml neutrales Öl	Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

### Für das Brotsegel:

1 weißes Baguette, vom Vortag	Olivenöl	Salz-Flocken
-------------------------------	----------	--------------

### Für das Thunfisch-Tatar:

Den Thunfisch in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Limette auspressen. Ingwer reiben. Koriander feinhacken. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Thunfisch kurz darin marinieren. Und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kresse garnieren.

Thunfisch sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen. Der Nordpazifischer Blauflossenthun, der Atlantische Blauflossenthun und der Südliche Blauflossenthun sollten in keinem Fall auf dem Teller landen, denn sie stehen auf der Roten Liste und sind stark gefährdet! **Für das Beef tartare:**

Fleisch mit einem scharfen Messer zuerst in lange dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Fleisch jetzt für 8 bis 10 Minuten etwas anfrieren, dadurch lässt es sich leichter schneiden. Dann in sehr feine Würfel schneiden. Hühner-Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Cognac und Ketchup in einer großen Schüssel glatt rühren. Gewürfelte Schalotten, Cornichons, gehackte Kapern und Anchovis unterheben. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das fein geschnittene Rindfleisch zufügen und vermengen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Im Ring anrichten, dabei das Wachteleigelb im Tatar verstecken.

**Für das Gelbe-Bete-Tatar:**

Ein Zweig Dill feinhacken. Gelbe Bete und den Ingwer fein reiben. Mit dem Saft der Zitrone, abgeriebener Schale, Olivenöl und Dill mischen.

Salzen und pfeffern.

**Für das Gurken-Avocado-Tatar:**

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Längs in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl unter Rühren bei kleiner Hitze andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Kresse abschneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.

Mandelmus, 1 EL Zitronensaft und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, entkernen, mit einem Esslöffel aus der Schale heben und so klein wie die Gurken würfeln. Mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Gurke und Mandelcreme mischen. Chili und jeweils die Hälfte von Zitronenschale, Sesam und Kresse unterheben, nochmal salzen und pfeffern. Tatar mit Hilfe von Dessertringen anrichten. Dann die Ringe abziehen und das Tatar mit übriger Kresse, Zitronenschale und Sesam bestreuen.

**Für die Mayonnaise:**

Eier trennen und Eigelb, Essig und Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Mixstab kurz verrühren.

Ca. 1/5 des Öls tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben.

Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

Mayonnaise in 4 Teile teilen und zu vier Saucen abschmecken.

In die Wasabi-Mayonnaise die Wasabipaste verrühren, in die Miso Mayonnaise die Misopaste rühren, in die Zitronen-Dill-Mayonnaise gehackten Dill, Zitronenabrieb und Saft rühren und für die Sauce-Tartare 2 gehackte saure Gurken, 1 EL gehackte Kapern, 1 TL gehackter Schnittlauch, 1 TL gehackte Petersilie, 1 EL saure Sahne und 1 gehackte Schalotte rühren.

**Für das Brotsegel:**

Längs eine sehr dünne Scheibe vom Baguette schneiden und mit Olivenöl bepinseln und mit Salzflocken Flakes betreuen. 5 bis 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen kross backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 23. November 2021