

# Thunfisch-Tatar mit Mango-Avocado-Salat, Wasabi-Gurke

**Für zwei Personen**

**Für das Thunfisch-Tatar:**

100 g Thunfischfilet	$\frac{1}{2}$ TL Sriracha-Chilisauce	1 TL Ketjab Manis
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	2 EL Sojasauce	1 EL schwarzer Sesam
1 EL heller Sesam	Pfeffer	

**Für den Salat:**

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{4}$ Avocado	1 Spitze einer Thai-Chili
$\frac{1}{2}$ Limette	1 Nori Blatt	1 Zweig Koriander
Sesamöl	1 TL Avocado-Öl	1 EL Ahornsirup
Salz		

**Für die Wasabi-Gurke:**

1 Salatgurke	2 TL Crème-fraîche	2 TL Sesamöl
1 TL Wasabipaste	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

Purple Shiso	Gartenkresse
--------------	--------------

**Für das Thunfisch-Tatar:**

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Thunfischfilet in gleichmäßige Würfel schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten. Ketjab Manis, Chilisauce und Sesamöl gut vermengen und mit schwarzem Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

**Für den Salat:**

Noriblätter zurechtschneiden. Backblech dünn mit Öl bestreichen.

Noriblätter mit der glatten Seite nach unten darauf verteilen, dünn mit Öl bestreichen, salzen und im Ofen (mittlere Schiene) knusprig backen (ca.

15 Minuten). Herausnehmen und auskühlen lassen. Mittig auf einem Teller platzieren.

Die Avocado und Mango, sowie den Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Avocado, Mango-Würfel und Thunfisch in eine Schüssel geben. Die Spitze der Thai Chili fein hacken und zum Salat dazugeben.

Ein paar Spritzer Limettensaft unterrühren und ruhen lassen. Etwas Koriander fein hacken und dazugeben. Das Avocado-Öl untermengen und den Salat mit etwas Salz und ein paar Tropfen Ahornsirup abschmecken.

**Für die Wasabi-Gurke:**

Alle Zutaten, außer der Gurke, gut verrühren. Mit dem Sparschäler an der Salatgurke längs die Schale entfernen, einen Streifen abschneiden und mit der Wasabi-Creme großzügig von beiden Seiten bestreichen.

Anschließend zusammenrollen.

**Für die Garnitur:**

Mittig auf das Noriblatt einen Anrichtering platzieren und den Avocado-Mango-Salat hinein-geben. Darauf das Thunfischtatar geben. Die Wasabi-Gurke mittig platzieren und etwas Shiso- und Gartenkresse zum Garnieren darüber geben und servieren.

Marius Zander am 14. Juni 2022