

Avocado-Mango-Tatar mit Jakobsmuscheln, Miso-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

1 vorgereifte Avocado	1 vorgereifte Mango	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ Currypulver	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Miso-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Misopaste	100 ml Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

8 Stängel Rucola	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	Olivenöl
------------------	---------------------------	----------

Für das Avocado-Mango-Tatar:

Die Mango, Avocado und Gurke schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Gurkenkerne entfernen.

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und Curry verrühren und mit dem Tatar mischen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Kaltstellen, damit es durchziehen kann.

Für die Miso-Mayonnaise:

Ei trennen. Zitronensaft auspressen. Eigelb in eine Rührschüssel geben, den Zitronensaft sowie den mittelscharfen Senf dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Unter ständigem Rühren langsam, tröpfchenweise das Öl einlaufen lassen, damit Ei-Mischung und Öl emulgieren. Sobald das ganze Öl eingerührt ist, die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Misopaste vorsichtig unterheben. Nochmals abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Jakobsmuscheln mit etwas Küchenrolle trocken tupfen. Rapsöl in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Fett geben. 2 Minuten lang braten. Mit dem Pfannenwender umdrehen. Danach Butter in die Pfanne geben. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln fertig garen, indem die zerlaufene, heiße Butter mit dem Löffel darüber gegossen wird.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Rucola mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und als Garnitur für das Tatar verwenden. Alles mit Zitronenabrieb bestreuen.

Sarah Gellesch am 14. März 2023