

Thunfisch-Tataki, Frühlingsrolle, Sweet-Chili-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Filoteig	50 g Rinderhackfleisch	1 Karotte
1 kleine Stange Lauch	2 Shiitake	1 Frühlingszwiebel
15 g Mungobohnensprossen	50 ml Reisweinessig	1-2 EL Fischsauce
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sweet-Chili-Sauce:

3 Chilischoten	5 Knoblauchzehen	85 ml Reisweinessig
1 EL Speisestärke	175 g Zucker	1 TL Meersalz

Für den Papayasalat:

1 grüne Papaya	2 Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Vogelaugen-Chili	1 Limette, davon Saft	10 g Erdnüsse
10 g getrock. Garnelen	1-2 EL Fischsauce	1 TL Zucker

Für das Thunfisch-Tataki:

100 g Thunfischfilet	2 TL heller Sesam	2 TL schwarzer Sesam
Erdnussöl		

Für die Garnitur:

50 ml Sojasauce	43 g Wasabipaste
-----------------	------------------

Für die Frühlingsrollen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen. Karotte und schälen, Lauch, Frühlingszwiebel und Shiitake putzen. Alles in feine Streifen schneiden und mit Mungobohnensprossen vermischen. Hackfleisch mit Gemüse in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und mit Essig ablöschen. Fischsauce nach Belieben dazugeben und alles gut vermengen. Teig dünn auslegen und Seiten mit Wasser kurz befeuchten. Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Teig verteilen und einrollen. Rollen mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Chilis waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob klein schneiden. Knoblauchzehen abziehen. Chilis mit Knoblauch, Reisweinessig, Zucker, 260 ml Wasser und Salz in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend in einem Topf bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden.

Für den Papayasalat:

Papaya schälen und in kleine Streifen hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Erdnüsse grob hacken. Papaya in einem Mörser zerstoßen und Chili, Knoblauch, Tomaten, getrocknete Garnelen und Erdnüsse hinzufügen und mit mörsern. Limette auspressen und Saft mit Zucker und Fischsauce über Papaya geben.

Für das Thunfisch-Tataki:

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann aus der Pfanne nehmen und Thunfischfilet in Erdnussöl scharf von allen Seiten anbraten.

Anschließend in Sesam wenden und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Wasabi und Sojasauce servieren.

Peter Schaad am 27. Juni 2023