

Thunfisch-Tataki, Teriyaki-Soße, Ponzu-Zwiebel-Topping

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

375 ml Geflügelfond	125 ml Sojasauce	125 ml Mirin
125 ml Sake	100 g Zucker	30 g Maisstärke

Für das Tataki:

250 g Thunfisch-Steak	80 ml Teriyaki-Sauce	2 Haselnüsse, natur
2 Msp. gemahl. Chilipulver	2 Msp. Zwiebelpulver	2 Msp. gerebelter Oregano
2 Msp. rosenscharfes Paprika	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Sauerrahm:

200 g Crème-fraîche	1 Zitrone, davon Saft	2 EL Sojasauce
2 TL Sriracha	Salz	

Für das Topping:

1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	50 ml Sojasauce
2 EL Sake	2 EL Mirin	Puderzucker
Pflanzenöl	Stärke	

Für die Garnitur:

1 EL weißer Sesam	1 Stange Frühlingslauch
-------------------	-------------------------

Für die Teriyaki-Sauce:

Sake und Mirin in einem Topf geben, aufkochen lassen und für 15 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Sojasauce, Fond und Zucker hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Stärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einrühren. Einen Teil der Sauce für die Glasur verwenden, restliche Teriyaki-Sauce anbei reichen oder einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und alsbald verzehren.

Für das Tataki:

Trockene Gewürze miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Thunfisch damit trocken marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfisch-Steak darin je Seite für maximal 30 Sekunden scharf anbraten. Anschließend überschüssiges Öl abgießen und die zuvor hergestellte Teriyakisauce (s.o.) in die Pfanne geben und den Fisch damit rundherum glasieren. Dabei gelegentlich wenden. Der Fisch sollte zum Servieren von außen schön angebraten sein, von innen allerdings noch roh sein. Vor dem Servieren mit frisch geriebener Haselnuss garnieren.

Für den Sauerrahm:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Crème fraîche mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und glattrühren.

Für das Topping:

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen. Zitrone auspressen, Saft auffangen. Zwiebeln mit Zitronensaft, Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen und einkochen lassen. Mit Puderzucker abschmecken. Ggf. mit etwas Stärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingslauch waschen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Tim Neugebauer am 11. Juli 2023