

Spicy Tuna-Tatar mit Avocado-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Ei ½ TL mittelscharfer Senf 1 EL weißer Balsamicoessig
125 ml Maiskeimöl Cayennepfeffer Zucker, Salz

Für den Thunfisch:

150 g Thunfischfilet 1 Zitrone, davon Abrieb 1 EL Sriracha-Sauce
2 EL eingel. Sushi-Ingwer ¼ Bund Schnittlauch

Für den Salat:

1 schwarze Avocado ½ Mango ½ Zitrone, davon Saft
weißer Balsamicoessig Zucker Salz, Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

6 Frühlingszwiebeln 15 g Butter Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Chip:

50 g Parmesan 15 g Pistazien

Für die Mayonnaise:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, Essig, einer Prise Zucker und Salz verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

Für den Thunfisch:

Ingwer fein hacken. Thunfisch klein schneiden und mit dem Ingwer vermengen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Schnittlauch fein schneiden.

Zuvor hergestellte Mayonnaise mit der Sriracha-Sauce zu einer cremigscharfen Sauce verrühren. Mit Thunfisch-Ingwer-Mischung vermengen und Schnittlauch und Zitronenabrieb unterheben.

Für den Salat:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.

Avocado- und Mangofruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen. Alles vermengen und mit Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Spitzen kürzen. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind und einige Röstaromen haben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für den Chip:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan fein reiben, dann dünn und gleichmäßig auf das Blech streuen. Pistazien fein hacken und auf den Parmesan streuen. Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und Masse goldgelb werden lassen. Nach dem Auskühlen in Chips brechen.

Mareike Oeltjen am 29. August 2023