

Thunfisch-Tataki mit Wasabi-Dip und Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfischfilet	1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft
3 EL Sojasauce	2 EL Mirin	6 EL Sesamöl
3 EL weißer Sesam	3 EL schwarzer Sesam	½ Beet Kresse
2 EL brauner Zucker		

Für den Glasnudelsalat:

150 g Glasnudeln	1 Spitzpaprika	2 Möhren
75 g Champignons	1 Lauchzwiebel	2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer	1 Limette, Saft	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	40 g gesalzene Erdnüsse	1 TL Honig
3 EL Fischsauce	4 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce
1 EL Chilipulver	1 TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für den Wasabi-Dip:

200 g Crème-fraîche	3 Limetten, Saft, Abrieb	2 TL Wasabipaste
Salz	Pfeffer	

Für das Thunfisch-Tataki:

Die Zitrone und Orange auspressen. Für das Thunfisch-Tataki aus Mirin, Sojasauce, Zitronen- und Orangensaft eine Marinade anrühren.

Thunfisch hineinlegen und ca. 20 Minuten einziehen lassen.

Anschließend kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Thunfisch in gemischtem Sesam wenden. Fisch in Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Mit Kresse garnieren.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Spitzpaprika und Möhren waschen, Champignons und Lauchzwiebel putzen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Möhren schälen. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles einer großen Pfanne mit 2 EL Sesamöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer schälen und grob zerkleinern. Blätter von Koriander und Petersilie abzupfen. Limette auspressen. Ingwer mit Kräutern, Limettensaft, restlichem Sesamöl, Honig, Chilipulver und Chiliflocken in einem Multizerkleiner aufmixen. Gesalzene Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Glasnudeln mit Gemüse und Dressing vermengen und mit Erdnüssen garnieren.

Für den Wasabi-Dip:

Saft aus zwei Limetten auspressen. Schale von anderer Limette abreiben. Crème fraîche mit Limettensaft und Wasabipaste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenabrieb darüber streuen.

Felipe Fellens am 10. Oktober 2023