

# Thunfisch-Tataki, Mango-Avocado-Salsa, Gurken-Röllchen

**Für zwei Personen**

**Für das Thunfisch-Tataki:**

500 g Thunfischfilet	1-2 cm Ingwer	½ Limette, Abrieb
3 TL Sojasauce	2 EL Sesamöl	2 Stangen Zitronengras
3 EL weißer Sesam	3 EL schwarzer Sesam	Chili
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Mango-Avocado-Salsa:**

2 Mangos	2 Avocados	2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten, Abrieb	2 EL Ahornsirup	3-4 Zweige Koriander
Chilipulver	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

**Für die Gurkenröllchen:**

1 Gurke	4 EL Sesamöl	Salz
---------	--------------	------

**Für die Wasabi-Avocado-Creme:**

1 Avocado	30 g Wasabipaste	1 TL Wasabipulver
1 EL Rapsöl		

**Für die Meerrettichcreme:**

60 g frischer Meerrettich	300 ml süße Sahne
---------------------------	-------------------

**Für das Mango-Gel:**

250 g Mangosaft	3 g Agar Agar
-----------------	---------------

**Für das Koriander-Öl:**

40 g Koriander	100 g Rapsöl
----------------	--------------

**Für das Thunfisch-Tataki:**

Den Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitronengras andrücken und in Stücke schneiden.

½ TL Ingwer, ½ TL Limettenabrieb, Zitronengras, Sojasauce, Sesamöl, Olivenöl sowie Chili, Salz und Pfeffer vermischen.

Thunfischfilet waschen und trockentupfen. Anschließend in die Marinade legen, abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Weißem und schwarzem Sesam mischen. Thunfischstücke aus der Marinade nehmen und im Sesam wälzen. Sesamöl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und den Fisch von jeder Seite sehr kurz anbraten, sodass er innen noch roh ist.

**Für die Mango-Avocado-Salsa:**

Mangos und Avocados schälen und vom Stein bzw. Kern befreien.

Fruchtfleisch von Mango und Avocado in Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alles in einer Schüssel mischen und Limettenabrieb, Ahornsirup sowie Sesamöl dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Chili abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**Für die Gurkenröllchen:**

Gurke längs mit einem Sparschäler in maximal 2 mm dicke Streifen schneiden. Streifen in ein Sieb geben, gut salzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie etwas weicher geworden sind. Dann das Salz einmal gut mit Wasser abspülen und die Gurkenstreifen vorsichtig etwas ausdrücken. In eine Schüssel geben, leicht salzen und mit Sesamöl vermischen. In den Kühlschrank stellen, damit sie durchziehen können.

Dann die Gurkenstreifen aufrollen.

**Für die Wasabi-Avocado-Creme:**

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer sorgfältig glatt mixen. Es sollten keine Stückchen mehr vorhanden sein. Creme zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Meerrettichcreme:**

Meerrettich reiben, anschließend mit 150 ml Sahne in einem Gefäß pürieren. Die restlichen 150 ml Sahne steif schlagen. Meerrettich-Sahne-Mischung unter die Schlagsahne ziehen und die Creme bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**Für das Mango-Gel:**

Mangosaft mit Agar Agar aufkochen. Danach zum Abkühlen zur Seite stellen. Wenn es abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen, bis es erstarrt ist. Anschließend die Masse pürieren.

**Für das Koriander-Öl:**

Koriander mit dem Rapsöl pürieren, auf ein Passiertuch geben und abtropfen lassen.

Sandra Danner am 23. Juli 2024