

Thunfisch-Apfel-Tatar auf Avocado, Ceasar-Tuna-Salad

Für zwei Personen

Für den Salat:

80 g Thunfischfilet	1 Romanasalat	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	40 g Parmesan	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	100 ml Pflanzenöl	1 TL schwarzer Sesam
Salz	Schwarzen Pfeffer	

Für das Tatar:

100 g Thunfischfilet	1 Tomate	1 Avocado
1 Apfel	1 Zitrone, Saft	2 TL Sprossen
2 Zweige Kerbel	2-3 EL Olivenöl	Meersalz
Schwarzen Pfeffer		

Für das Sashimi:

50 g Thunfischfilet	$\frac{1}{4}$ Frühlingszwiebel	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Grapefruit	$\frac{1}{4}$ sehr reife Mango
1 Limetten, Saft	2 TL Sake	1 TL Ponzu
1 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ Zitronengras	4 Kugeln Kampot-Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Sesam		

Für den Salat:

10 g Thunfisch abschneiden und beiseitelegen, den restlichen Thunfisch in 2x1 cm große Streifen à 5 mm Dicke schneiden.

Knoblauch abziehen und halbieren. Parmesan fein reiben. Ei trennen.

Zitrone halbieren und auspressen. Parmesan, 10 g Thunfisch, Knoblauch, Senf, 1-2 EL Zitronensaft und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Die Zutaten fein pürieren. Pflanzenöl bei laufendem Pürierstab dazu geben, bis eine dickcremige Konsistenz entsteht, ähnlich wie bei einer Mayonnaise. Das Dressing nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romanasalat in feine Streifen schneiden, mit dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen.

Die Thunfischstreifen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz einseitig anbraten, Sesam hinzufügen und mitrösten. Thunfisch mit Sesam entweder in den Salat geben, vermengen und anrichten oder den Thunfisch mit dem Sesam lose auf den angerichteten Salat geben.

Für das Tatar:

Thunfisch in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und nach Wunsch eine Scheibe für die Garnitur beiseitelegen.

Tomate ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Kerbel fein hacken.

Thunfisch, Apfel und Tomate in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und vorsichtig mit der Hand vermengen. Anschließend kühl stellen. Mit Pfeffer und einer Prise Meersalz würzen und Kerbel sowie ein paar Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Den oberen und unteren Teil der Avocado abschneiden. Dann einen Schnitt in der Mitte machen, so dass man zwei Ringe erhält. Ringe vom Kern lösen und anschließend die Schale entfernen. Die Avocado leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Mit einem Eisportionierer oder einem großen Parisienne-Ausstecher eine gleichmäßige Kugel aus der Tatar-Mischung formen und in die Mitte der Avocado setzen. Zum Abschluss mit feinen Apfel-Julienne und ein paar Sprossen garnieren. Mit Pfeffer würzen.

Für das Sashimi:

Thunfisch in zwei gleichmäßige, ansprechende Würfel schneiden.

Grapefruit ebenfalls in zwei kleine Würfel schneiden. Einen kleinen Ring der Chili sowie zwei kleine Ringe der Frühlingszwiebel abschneiden.

Mango schälen und in feine Julienne schneiden, so dass die Menge für zwei Löffel ausreicht. Ingwer schälen und eine Messerspitze reiben. $\frac{1}{2}$ TL Limettensaft auspressen.

In einer kleinen Schüssel Sake, Ponzu, Chili, Frühlingszwiebel und Limettensaft vermengen. Den Kampot-Pfeffer im Mörser zerstoßen, das Zitronengras hinzufügen und mit dem Pfeffer zusammen fein zerreiben.

Anschließend die Mischung zur Marinade geben, dabei darauf achten, dass keine Fasern enthalten sind.

Die Mango-Julienne gleichmäßig auf zwei Löffel verteilen und mit der Marinade beträufeln. Thunfischwürfel darauf platzieren, dann die Grapefruitwürfel auf dem Thunfisch legen. Zum Schluss fein geschnittene Minze und etwas Sesam darüber streuen.

Pierre Bohn am 29. April 2025