

Thunfisch-Tataki mit Asia-Mop

Für zwei Personen

Für den Mop:

½ Bund Zitronengras	150 g Schalotten	70 g junger Knoblauch
75 g Ingwer	1-2 rote Chilischoten	50 ml Limettensaft
250 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	50 g Akazienhonig
2 Orangen (Abrieb)	2 Limetten (Abrieb)	Speisestärke
2 Kaffir-Limettenblätter	50 g brauner Zucker	Salz

Für das Tataki:

300-400 g Gelbflossen-Thunfisch	25 g geröst., schwarzer Sesam	25 g geröst., heller Sesam
2 EL Sesamöl		

Für die Garnitur:

1 Brokkoli	Salz
------------	------

Für den Mop:

Das Zitronengras von äußeren Blättern befreien und das untere weiche Drittel in Stücke schneiden. Schalotten, jungen Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischoten halbieren und entkernen, waschen und grob hacken. Braunen Zucker in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und mit andünsten. Mit Geflügelfond aufgießen und etwas Limettensaft dazugeben.

Alles aufkochen und Sojasauce, Akazienhonig, abgeriebene Schale von den Orangen und Limetten und Kaffir-Limettenblätter dazugeben. Den Mop mindestens 20 Minuten einkochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen und mit angerührter Speisestärke binden. Zuletzt mit Salz abschmecken.

Für das Tataki:

Thunfisch kalt waschen, trocken tupfen und in 3-4 cm breite Stränge schneiden. In den abgekühlten Mop legen und darin mindestens 30 Minuten marinieren (am besten einen halben Tag lang).

In der Sendung wurde dies aufgrund der Kürze der Zeit etwas anders gemacht. Sesamöl in einer Grillpfanne erhitzen und den puren Thunfisch von allen Seiten kurz angrillen, bis ein Muster entsteht. Etwas Mop mithineingeben. Danach den Fisch aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und rundum in Sesam wälzen. In Würfel schneiden und an einem Spieß fixieren.

Für die Garnitur:

Brokkoli waschen und Röschen abtrennen. Kurz in heißem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und in die Mop Sauce geben.

Thunfisch-Spieße auf die Teller legen, Brokkoli aus dem Mop nehmen und dazugeben. Den eingekochten Mop aus der Grillpfanne über die Spieße geben und servieren.

Johann Lafer am 10. Juni 2021