

Thunfisch-Tataki, Paprika-Gemüse, Basilikum-Tempura

Für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote	2 Strauchtomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Thunfisch:

2 Thunfischsteaks, à 150 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Zitronenthymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Sojasauce	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Basilikum-Tempura:

3 Zweige Basilikum	75 ml Weißwein	25 g Weizenmehl, 405
25 g Reismehl	Mehl	250 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Paprikagemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die Hälften mit 3 Esslöffel Öl einpinseln, mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im heißen Ofen 20 Minuten garen. Herausnehmen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Tomatenwürfeln im restlichen Öl andünsten. Mit Essig ablöschen, die Paprikastücke untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für den Thunfisch:

Zitronenthymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch mit Sojasauce und Öl verquirlen. Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, rundherum mit der Marinade bestreichen und marinieren lassen.

Thunfischsteaks in einer Grillpfanne auf jeder Seite 1 Minute garen, so dass sie in der Mitte noch roh sind. Zum Servieren in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Tempura:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Basilikumblätter grob hacken, mit dem Wein in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein mixen.

Das Weizenmehl mit dem Reismehl und Salz mischen, die Basilikum-Wein-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig mixen. Das Öl zum Frittieren erhitzen.

Die restlichen Basilikumblätter in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und diesen etwas abstreifen. Die Blätter im heißen Öl in etwa 30 Sekunden knusprig ausbacken, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikagemüse auf Teller anrichten. Thunfisch-Tataki darauf legen und mit Basilikum-Tempura garniert servieren.

Johann Lafer am 14. April 2023