

Tataki vom Thunfisch mit Mango-Soße

Für 2 Portionen:

4 EL Bratöl mit Butter	200 g Thunfischfilet	1 Prise Pfeffermix
0,5 Mango	100 ml Sojasauce	0,5 Bund glatte Petersilie
4-5 Zweige Minze	1 Limette	0,5 rote Peperoni
0,5 rote Zwiebel	2 TL Würzöl-Curry	

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Thunfischfilet von allen Seiten mit Pfeffermix würzen. Dann das gewürzte Thunfischfilet in der Pfanne bei hoher Hitze kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang unterbrochen wird.

Währenddessen für die Sauce Mango schälen und in grobe Würfel schneiden. Mangowürfel in ein Mixgefäß geben.

Thunfisch aus dem Eiswasser nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Sojasauce in eine Schüssel geben und das Thunfischstück in der Sojasauce einlegen. Sollte die Sojasauce zu intensiv sein, kann man sie mit einem Schluck Wasser verdünnen.

Petersilienblätter grob von den Stielen zupfen und zur Mango in den Mixbehälter geben. Minzblätter ebenfalls von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben, dabei einen Minzzweig übriglassen. Etwas Limettenschale mithilfe einer Zesterreibe über die Mango reiben.

Limette halbieren, auspressen und den Saft zu Mango, Petersilie und Minze geben. 2 EL Bratöl dazugeben und alles mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Sauce auf zwei flachen Tellern verstreichen.

Thunfisch aus der Sojasauce nehmen, mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und entweder in 4 mm breite Scheiben oder leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Thunfischscheiben jeweils auf der Sauce anrichten.

Peperoni in feine Ringe schneiden und auf jede Scheibe Thunfisch einen Peperoniring geben. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden und ebenfalls auf jeder Thunfischscheibe einen Zwiebelring anrichten.

Übrige Minzblätter grob zupfen und auf den Peperoniringen anrichten.

Zum Schluss mit einem Löffel etwas von der Sojasauce über den Thunfisch geben und nach Geschmack noch etwas Würzöl-Curry darübergeben.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2024