

## Rezept

# Thunfisch-Mango-Tatar

Ein Rezept von Thunfisch-Mango-Tatar, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Thunfischfilet in Sushiqualität	<b>1</b> kleine Schalotte
<b>1</b> Mango (am besten Thai-Mango)	1/2 Bio-Limette
1/2 rote Chilischote	1-2 EL Sojasauce
1-2 TL dunkles Sesamöl	Zucker
<b>1 EL</b> Korianderblättchen	<b>1 TL</b> Sesamsamen
einige Korianderblätter für die Dekoration	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. Den Thunfisch häuten und sehr fein würfeln. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango mit einem Sparschäler schälen und zwei Drittel des Fruchtfleischs fein würfeln. Restliche Mango in feine Scheiben schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, putzen, Kerne und Trennwände entfernen und fein hacken.
2. Thunfischwürfel mit Schalotte, Mangowürfeln, Limettenschale, 1-2 EL Limettensaft und Chilischote vermischen. Sojasauce und Sesamöl untermengen und mit etwas Zucker abschmecken. Korianderblättchen fein hacken und unterheben. Die Sesamsamen in einer Pfanne trocken rösten und beiseitestellen.
3. Das Thunfischtatar auf die Gläser verteilen. Mit Mangospalten dekorieren, mit Sesam bestreuen und mit Korianderblättchen dekorieren.