

## Rezept

# **Thunfischtatar**

Ein Rezept von Thunfischtatar, am 02.06.2025

## **Zutaten**

## Für die Mayonnaise

**1 Stück** Ingwer (2 -3 cm)

**1 TL** mittelscharfer Senf Meersalz

1/4 l Sonnenblumenöl

#### Für das Tatar

- 1-2 Schalotten
- 250 g Thunfisch (in Sushi-Qualität)
  - 1-2 vollreife Avocados (Sorte Hass) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL dunkles, geröstetes Sesamöl
- **1 Handvoll** Sprossen (z. B. Alfalfa- oder Radieschensprossen, nach Belieben)

#### **Außerdem**

4 Dessertringe (7-8 cm Ø)

- 1 ganz frisches Ei (M oder L)
- **1 EL** Zitronensaft oder Weißweinessig frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
  - 1 Bio-Limette
  - 1 große vollreife Mango

Meersalz

2 EL Olivenöl

Fleur de Sel

# Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN (ALS VORSPEISE) | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | Pro Portion Ca. 910 kcal

# **Zubereitung**

- 1. Zuerst die Mayonnaise zubereiten. Ganz wichtig: Alle Zutaten recht zeitig bereitstellen, damit sie beim Verarbeiten Raumtemperatur haben. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- 2. Ei, Senf, Zitronensaft oder Essig, Salz und Pfeffer in einen schmalen, hohen Mixbecher (gerade breit genug für den Pürierstab) geben, mit dem Öl aufgießen. Pürierstab so in den Becher halten, dass er das Ei möglichst komplett umschließt. Bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit zu mixen beginnen, bis sich die Zutaten am Boden zu einer Emulsion verbinden und diese seitlich unter dem Pürierstab hervorquillt. Erst dann den Stab ganz langsam (!) nach oben bewegen, bis alles Öl gebunden wurde. Bewegt man den Stab zu früh und zu schnell nach oben, funktioniert diese Methode nicht! Ingwer mit einem Löffel unterrühren, Mayonnaise kalt stellen.

- 3. Jetzt das Tatar zubereiten: Schalotte(n) schälen und sehr fein würfeln. Limette heiß abwaschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein ab reiben und den Saft auspressen. Thunfisch in knapp 1 cm große Würfel schneiden (friert man das Filet vorher kurz an, geht dies leichter). Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado halbieren, entkernen und schälen, beides ebenfalls knapp 1 cm groß würfeln.
- 4. Jeweils in separaten Schälchen die Avocado mit den Schalottenwürfeln vermengen und mit Salz abschmecken. Die Mango mit Limettenschale und -saft abschmecken und den Thunfisch mit Pfeffer und Olivenöl.
- 5. Auf jeden Teller einen Dessertring setzen. Zuerst die Avocado einfüllen und behutsam flach drücken, dann die Mango und zuletzt den Thunfisch. Ringe vorsichtig abziehen und den Thunfisch mit ein paar Tropfen Sesamöl, etwas Fleur de Sel und eventuell einigen Sprossen garnieren. Ingwer-Mayonnaise dazu reichen.