Rezept

Thunfischtatar mit Avocado und Shiitake

Ein Rezept von Thunfischtatar mit Avocado und Shiitake, am 26.04.2024

Zutaten

1	Avocado
1 Kästchen	Shiso-Kresse (ersatzweise Gartenkresse)
	schwarzer Pfeffer
200 g	Thunfischfilet (ohne Haut)
4	getrocknete Shiitake-Pilze
1	Limette
	Salz
1 kleines Bund	Rucola
2	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen schaben und in einen großen Mörser geben. Den Saft der Limette auspressen und die Hälfte davon zur Avocado gießen, zusammen zu einem grobstückigen Püree zerkleinern.

2. Die Shiso-Kresse abbrausen, trocken tupfen, vom Beet schneiden und unter das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, abbrausen, trocken schütteln und nach Belieben zerkleinern.

3. Das Thunfischfilet waschen, gut trocken tupfen, sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Den restlichen Limettensaft unter den Fisch rühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das dunkle Grün entfernen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls unterrühren. Das Tatar mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Anrichten: Den Rucola jeweils in der Mitte von vier Tellern verteilen. Nacheinander darüber einen Metallring (etwa 6 cm Ø) legen, das Avocadopüree einfüllen und glatt verstreichen, Thunfischtatar darauf verteilen. Den Metallring entfernen. Die Shiitake-Pilze mit einer feinen Reibe über das Gericht und die Teller reiben.