

Salat mit Thunfisch-Tataki, Mayonnaisen-Soße

Für zwei Personen

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{2}$ kleiner Weißkohl	200 ml Kräuteressig	Zucker
Salz	bunter Pfeffer	

Für den Salat:

250 g Wildkräuter	1 kl. grünen Salatkopf	1 rote Paprikaschote
1 rote Chilischote	1 reife Mango	1 Granatapfel
1 Limette, Frucht	500 ml Kräuteressig	Zucker
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	1 Ei	1 TL Senf
2 EL Tomatenketchup	100 ml naturtr. Apfelsaft	200 ml neutrales Öl
Salz	bunter Pfeffer	

Für den Thunfisch:

300 g Thunfisch am Stück	50 g heller Sesam	50 g dunkler Sesam
Salz	bunter Pfeffer	

Für den Krautsalat:

Weißkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Kräuteressig mit 50 ml Wasser mischen, bis die Säure geschmacklich passt. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kohl geben. Mit der Hand den Kohl gut durchkneten. Bis zu Anrichten stehen lassen. Sud davon als Dressing für den grünen Salat nutzen.

Für den Salat:

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Limette in dünne Scheiben schneiden und vierteln. Wildkräuter und Salat waschen, trockenschleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Alles vermengen und mit dem Sud des Krautsalats mischen.

Für die Mayonnaise:

Ei mit Senf in ein hohes Gefäß geben. Öl zugießen und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Mayonnaise mit Tomatenketchup, Apfelsaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Thunfisch:

Hellen und dunklen Sesam mischen. Thunfisch rundherum in der SesamMischung wälzen. Von allen Seiten in einer Pfanne mit hoher Temperatur anbraten. Bis zum Anrichten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gabriele Jöhnck am 16. Juni 2025