Thunfisch-Tatar, Mayonnaise, Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

2 Eier	250 ml Maiskeimöl	1 TL m.-scharfer Senf
weißer Balsamico	2 EL Sambal Oelek	3 EL Teriyakisauce
3 EL Sweet-Chili-Sauce	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

300 g Thunfischfilet	1 Zitrone, Abrieb	1 Limette, Saft
4 EL eingelegter Ingwer	Mayonnaise	100 ml Sesamöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	

Für den Salat:

2 Avocados	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Zitrone, Abrieb
1 Limette, Saft	4 EL Balsamico bianco	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Korallenchips:

5 EL Sonnenblumenöl	1 EL Weizenmehl	1 EL Kurkuma
---------------------	-----------------	--------------

Für das Toastbrot:

3 Sch. weißes Toastbrot	Butter
-------------------------	--------

Für die Garnitur:

3 Bl. Thai-Basilikum	$\frac{1}{2}$ Beet Korianderkresse
----------------------	------------------------------------

Für die Mayonnaise: Die Eier trennen. Eigelbe mit Senf, Salz, Zucker und etwas Essig mit dem Stabmixer verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sambal Oelek, Teriyakisauce und Sweet Chili Sauce abschmecken.

Für das Tatar: Thunfisch in feine Würfel schneiden. Eingelegten Ingwer fein hacken. Schnittlauch hacken und Zitronenschale abreiben. Thunfischwürfel mit der würzigen Mayonnaise dem Sesamöl, dem fein gehackten Ingwer, Zitronenabrieb und Schnittlauch vermengen und kaltstellen. Einen Spritzer Limettensaft dazugeben. Mit Salz würzen.

Für den Salat: Avocados halbieren und jeweils vom Kern befreien. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mango in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Avocado, Mango, Zitronenabrieb, Limettensaft und den Essig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Korallenchips: Alle Zutaten mit 6 EL Wasser gut vermengen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Teig in die heiße Pfanne gießen und braten, bis das Wasser verkocht ist.

Für das Toastbrot: Aus dem Toastbrot nach Belieben Formen ausstechen und anschließend mit Butter knusprig in der Pfanne anbraten.

Für die Garnitur: Auf die Teller einen Anrichtering setzen, das Tatar verteilen und den Avocado-Mango-Salat daraufsetzen. Mit Korallenchips und Thai-Basilikum sowie Korianderkresse garnieren. Getoastetes Weißbrot dazu servieren. Thai-Basilikum und Korianderkresse als Garnitur verwenden.

Gabriele Riedl am 05. August 2025