

Chili-Wasabi-Prawns, Thunfisch, Salat, Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für Prawns, Thunfisch:

200 g Thunfisch Loin	8 Prawns, Größe 6/8	3 EL Yuzu-Saft
3 EL Sojasauce	5 Zweige Koriander	5 ml Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Salat-Marinade:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	5 g schwarze Sesamsaat
5 g weiße Sesamsaat	10 g Sweet and Sour Sauce	5 g Sambal Olek
10 g Honig	40 ml Geflügelfond	5 g Oystersauce
1 g Sesamöl	25 g Ketjap Manis	10 Zweige Koriander
3 g Dayong-Gewürz	1 Prise Zucker	Salz

Für den asiatischen Salat:

100 g Glasnudeln	30 g Karotte	30 g Sellerie
30 g Sojasprossen	30 g rote Paprika	30 g gelbe Paprika
20 g Zuckerschoten	2 Stangen grüner Spargel	100 g Mu Err Pilze
8 Kopfsalatblätter	1 Thai Mango	1 Mini-Ananas
5 g Cashewnusskerne		

Für den Wasabi-Dip:

30 g Magermayonnaise	30 g Magerquark	8 g Wasabipulver
1 TL Zucker		

Für den Chili-Dip:

10 g schwarze Sesamsaat	10 g weiße Sesamsaat	70 g Sweet Chili Chicken Sauce
1 Bund Koriander		

Für das Chutney:

150 g Mango	30 ml Geflügelfond	30 ml Sushiessig
Sambal Olek	1 TL Zucker	1 TL Salz

Für die Pitahaya-Sauce:

1 Pitahaya	1 Limette	10 ml Sekt
------------	-----------	------------

Die Prawns von der Schale und dem Kopf befreien und unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Ggf. den Darm entfernen. Prawns mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Prawns auf beiden Seiten ca. 1 Minute goldgelb anbraten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Thunfisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Yuzusaft, Sojasauce und Koriander marinieren. Kurz in Öl anbraten.

Für die Salat-Marinade:

Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schwarze und weiße Sesamsaat in einer Pfanne anrösten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limettensaft, 1 Msp. Knoblauch, schwarzen und weißen Sesam, Koriander, Fond, Ketjap Manis, Oystersauce, Sweet and Sour Plum Sauce, Sambal Olek, Sesamöl, Honig, Dayong-Pulver, Zucker und Salz gleichmäßig miteinander vermengen. Ziehen lassen.

Für den asiatischen Salat:

Mu Err Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und Enden entfernen.

Sojasprossen, Zuckerschoten und grünen Spargel putzen. Beide Paprikasorten waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ananas schälen, vierteln und Strunk entfernen. Mu Err Pilze, Karotten, Sellerie, Paprika, Zuckerschoten, Mango und Ananas in feine Streifen schneiden und schließlich mit Sojasprossen und Spargel vermengen.

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. In die Schüssel zu den restlichen Zutaten geben und vermengen. Alles mit der zuvor zubereiteten Marinade vermengen.

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten, hacken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Kopfsalatblätter waschen, trockentupfen und den Asia-Salat darauf anrichten.

Für den Wasabi-Dip:

Zucker, Wasabi und 10 ml Wasser vermischen und mit der Mayonnaise und Magerquark vermengen. Vier gebratene Prawns (von oben) damit marinieren.

Für den Chili-Dip:

Schwarze und weiße Sesamsaat in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili Chicken Sauce mit Sesam und Koriander vermengen und ziehen lassen.

Vier gebratene Prawns (von oben) damit marinieren.

Für das Chutney:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 100 g in feine Würfel schneiden. Mango mit Zucker, Salz, Essig und Fond ca. 5 Minuten kochen lassen, dann mit einem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb passieren und kaltstellen. Restliche Mango ebenfalls in Würfel schneiden und unter das Chutney heben. Mit Sambal Olek abschmecken.

Für die Pitahaya-Sauce:

Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Pitahaya-Frucht lösen und die Hälfte in eine Schüssel geben. Mit Sekt vermischen und fein pürieren.

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Pitahaya- Sekt-Mischung mit Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 27. März 2020