

Leicht, frisch, lecker: Thunfisch-Tatar mit Limette und Schnittlauch

Als Vorspeise ideal und auf der Party ein richtiger „Knaller“

Die Qualität dieses Gerichts hängt von der Qualität des Fisches ab. Es ist wie immer: Nur aus hochwertigen Zutaten zaubert man auch etwas besonders Leckeres. Für unser Tatar können Sie frischen Fisch oder auch eingefroren kaufen. Letzterer hat sogar den Vorteil, dass er sich halb aufgetaut einfacher schneiden lässt. Und ein Kälteschock ist beim Fisch aus Vorsorge-Gründen ja ohnehin angesagt. Wobei viele Tiere bereits schon auf den Booten schockge-



froren werden, bevor sie überhaupt auf den Markt kommen. Wählen Sie ein nicht zu fettiges Stück Thunfisch aus. Klar, Fett ist ein Geschmacksträger und macht das Tatar schön cremig. Aber zu fettig ist eben auch nicht gut. Wenn Sie auf einem Markt einkaufen, achten Sie darauf, dass das Stück nicht aus Schwanznähe stammt. Denn durch die Sehnen und Muskeln dort kann das Fleisch weniger zart sein. Am besten verlangen Sie Sushi-Qualität.

Dieses Gericht ist übrigens ein wahrer Verwandlungskünstler: Denn viele Zutaten lassen sich durch andere Ingredienzen ersetzen – und Sie können so einiges nach Lust, Laune und Geschmack ergänzen. Fangen wir beim Thunfisch an. An seine Stelle könnte auch Bonito treten. Dieser ist etwas kostengünstiger und auf Mallorca problemlos zu finden. Der Echte Bonito (lat. *Katsuwonus pelamis*) mit seinen großen Augen ist ein Verwandter von Makrele und Thunfisch und erinnert mit seinen grauen, schuppenlosen, stromlinienförmigen Körper auch durchaus an sie.



Die Avocado-creme zum Tatar machen Sie mit etwas Chili feuriger ...

Bei der Vinaigrette können Sie statt des Reisesigs auch perfekt Apfel- oder Balsamico-Essig verwenden. Selbst das Sesamöl können Sie austauschen. Wenn Sie kein Freund davon sind, nehmen Sie einfach die doppelte Menge Olivenöl. Und wenn Sie keine Wasabi-Sprossen mögen, wählen Sie Koriander, der ebenfalls sehr gut mit dem Fisch harmoniert. Durch den Schnittlauch bekommt das Tatar eine leichte Schärfe. Das Grün von Frühlingszwiebeln erfüllt aber die gleiche Funktion, zudem gibt sie – wie die Gurke – Biss! Doch damit nicht genug: Statt Forellenkaviar als i-Tüpfelchen schmeckt auch Saiblingsrogen bestens zum Thunfisch. Durch den Kaviar wird die Speise für mich zu etwas ganz Besonderem. Verbindet sich doch hier der Geschmack des Meeres mit den Aromen des Flusses. Achten Sie darauf, die Vinaigrette nach und nach vorsichtig zum Tatar hinzuzufügen. Der Hauptdarsteller ist der Fisch und sollte nicht von dem Dressing überlagert werden. Und was macht die Gurke im Tatar? Sie gibt ihm Leichtigkeit und eine herrliche Frische.

Das Tatar mit Avocado-creme ist als Vorspeise eine Wucht und in der doppelten Menge auch als Abendessen geeignet. Und wenn man es Gästen in einem dekorativen Schälchen oder Glas gleich mit einem kleinen Stück Toastbrot dazu anbietet, ist es ein richtiger Partyknaller. Überhaupt sind neben Toast auch Brot- oder Krabbenchips beste Begleiter. Wichtig ist, dass das Gericht nicht eiskalt serviert wird, dann kann sich das Aroma nicht voll entfalten. Zu warm sollte der Fisch allerdings auch nicht werden. Hier ist also genau die berühmte Mitte richtig. Zudem sollte es rasch verzehrt und nicht aufbewahrt werden. Doch da es zum Fingerlecken gut ist, wie ich finde, bleibt ja wahrscheinlich sowieso nichts übrig ...

UND SO WIRD'S GEMACHT

Zutaten (für 4 Pers.):

400 g Thunfisch
1/4 Salatgurke
1 Schalotte
frischen Schnittlauch
Sesam
Pfeffer
1 Bio-Limette
Forellenkaviar
Wasabi-Sprossen

Für die Avocado-Creme:

1/4 Salatgurke
1 reife Avocado
Salz, Pfeffer
Saft einer 1/4 Limette

Für die Vinaigrette:

4 EL Sojasauce (möglichst mit wenig Salz)
2 EL Reisesig (Apfel- oder Balsamico-Essig geht auch)
1 EL Olivenöl
1 EL Sesamöl

Zubereitung:

Wir beginnen mit der Vinaigrette. Dafür alle Zutaten miteinander vermischen. Zur Seite stellen. Für die Avocado-creme die halbe Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen. Eine Hälfte in grobe Würfel schneiden, die andere Hälfte zur Seite stellen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fleisch herausholen. Avocado zerkleinern, mit der grob geschnittenen Gurke in einen Mixbehälter geben, salzen, pfeffern, Limettensaft hinzufügen. (Bevor Sie die Limette zerschneiden, Haut abreiben. Wir brauchen den Abrieb für das Tatar.) Mit einem Stabmixer durchmischen. Creme in eine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel füllen, in den Kühlschrank stellen. Fisch in kleine Würfel schneiden. Aus der verbleibenden Gurke Kügelchen mit einem Parisienne-Ausstecher ausstechen. Sollten Sie keinen Parisienne-Ausstecher zuhause haben, vierteln Sie die halbe Gurke nochmals, entfernen die Kerne und schneiden sie in kleine Würfelchen. Schalotte klein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Schnittlauch schön fein schneiden, hinzufügen. Sesam in einer Pfanne leicht anrösten, beimengen. Pfeffer. Vinaigrette löffelweise dazugeben, bis das Tatar saftig ist. Dabei langsam umrühren. Sollte Salz fehlen (wir haben ja eine salzarme Sojasauce), etwas Salz hinzufügen. Limettenschale fein abreiben, über das Tatar geben. Avocado-creme-Tupfer daraufsetzen. Mit Forellenkaviar und Wasabi-Sprossen dekorieren. Sofort servieren. Dafür entweder vorher mit einem Ring in Form bringen oder einfach locker auf den Tellern verteilen.