



Thunfisch-Tatar mit Avocado-Dip & Zinnober-Pfeffer

Zutaten für 2 Portionen

Für das Thunfisch-Tatar

- » 150 g roher Thunfisch *Sashimi-Qualität*
- » 1 TL Sesamöl
- » 1 TL helle Sojasauce
- » 1 TL Limettensaft
- » 1 TL fein geschnittener Schnittlauch
- » 1 TL schwarzer oder weißer Sesam
- » Optional: ½ TL Wasabi oder etwas Ingwer, fein gerieben
- » Salz nach Geschmack

Für den Reis-Algen-Keks

- » 100 g gekochter Sushi-Reis
- » 1 Noriblatt
- » 1 TL Sesam
- » 1 TL Reissessig
- » Prise Salz

Für den Avocado-Dip

- » 1 reife Avocado
- » 1 TL Limettensaft
- » 1 EL Joghurt *oder vegane Alternative*
- » Salz, Pfeffer
- » Optional: ½ Knoblauchzehe *gerieben*

Für die Zinnober-Pfeffer

- » 1 TL Zinnober-Pfeffer *fermentierter roter Pfeffer*
- » 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- » 1 TL Weißweinessig oder Reissessig
- » 3 EL neutrales Öl
- » Prise Salz

Zubereitung

1. Reis-Algen-Keks

Den gekochten Sushi-Reis mit Reissessig, Sesam und Salz vermengen.

Die Reismasse auf ein Backpapier streichen (ca. 0,5 cm dick), das Noriblatt darüberlegen und leicht andrücken.

Bei 150 °C Umluft ca. 35 Minuten backen, bis der Keks trocken und knusprig ist (nicht zu dunkel!).

In kleine Platten oder Kreise schneiden oder brechen.

2. Thunfisch-Tatar

Den Thunfisch sehr fein würfeln.

Mit Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft, Schnittlauch, Sesam und optional Wasabi/Ingwer vermengen.

Kalt stellen und kurz vor dem Servieren abschmecken.

3. Avocado-Dip

Avocado mit Limettensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer cremig pürieren.

Optional mit etwas Knoblauch verfeinern.

4. Zinnober-Pfeffer

Zinnober-Pfeffer leicht zerstoßen oder fein hacken.

Mit Honig, Essig und Salz verrühren.

Das Öl unter Rühren einarbeiten, bis eine glänzende Emulsion entsteht.

5. Anrichten

Auf jeden Reis-Algen-Keks einen Klecks Avocado-Dip geben.

Das Thunfisch-Tatar mittig platzieren.

Mit der Zinnober-Pfeffer-Emulsion fein beträufeln.

Mit Microgreens, Sesam oder hauchdünnem Rettich garnieren – für Frische und Farbe.

Sofort servieren, damit die Keksbasis knusprig bleibt.