

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

TATAKI VOM LACHS UND THUNFISCH AUF GURKENSALAT

ZUTATEN:

50-100 G pP	Lachsfilets und Tuna ohne Haut (pro Person 50-100g je nach gewünschter Grösse)
2-3 EL	schwarzer Sesam
2-3 EL	weisser Sesam
evtl.	etwas Curry, Ingwerpulver

ZUTATEN:

1 Stück	Gurke, Schale zurückbehalten für Deko, halbiert und entkernt in feine Scheiben geschnitten
4 EL	Honig oder Ahornsafte
4 EL	Sesamöl
½ EL	Chiliflocken oder frischer Chili geschnitten
1 TL	Szechuanpfeffer oder anderen Pfeffer
1 Stk.	Limette, Abrieb und evtl. Saft
etwas	Weisser Balsamico
etwas	Olivemöl
1 Stk.	Frühlingszwiebeln
2 EL	schwarzer oder heller Sesam (oder beides)

GARNITUR:

evtl.	Blattsalat nach Wunsch (Optional) oder weissen Reis
evtl.	Blüten oder sonstige Sprossen zur Dekoration

ZUBEREITUNG

Lachs und Tuna längs in kurze Stücke teilen. In der Sesam-Mischung wälzen.

Die Lachs- und Tunastücke in einer Bratpfanne kurz anbraten (auf jeder Seite, so dass es innen noch rosa ist). Auf Eiswasser abkühlen – um den Garprozess zu unterbinden. Die Lachs- und Tunafilets dünn aufschneiden

Gurken waschen, längs halbieren (Schale zur Dekoration aufbewahren) und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Sesam evtl. rösten. Sesamöl, Balsamico, Limette sowie Honig dazugeben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gurken Schalen auf einem Teller schön länglich drappieren. Mit Reis, dem Gurkensalat, Tuna und Lachs anrichten und mit Blüten oder Sprossen fertig dekorieren. En guete☺.