

Sashimi-Thunfisch auf Rotkohl-Algensalat

Ein Gericht mit Knack und Biss.



Portionen:

4

Zubereitungszeit

ca. 45 Min.

Gesamtzeit

2 Std. 45 min.

Zutaten

- 500 g Thunfisch in Sashimi-Qualität
- 1 Rotkohl (klein)
- 1 Bund Koriander
- 200 g Algen
- 1 Bio-Orange
- 3 Bio-Limonen
- 8 Kumquats
- 150 ml helle Sojasauce
- 2 Chilischoten (schärfe nach Geschmack)
- 1 kleines Stück Ingwer (max. 10 cm)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0,2 l Weißwein
- Öl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Olivenöl

Zubereitung

STEP 1 – der Rotkohl

Zunächst schneidet Ihr den Rotkohl in feine, kleine Streifen und schwitzt ihn in etwas Öl ein wenig an. Ihr müsst nur aufpassen, dass er nicht weich wird, da er seine Bissfestigkeit beibehalten soll, wird ja ein Salat.

STEP 2 – die Sauce für den Rotkohl

Für die Sauce vermischt Ihr den geschälten und klein geriebenen oder fein gehackten Ingwer, die fein gehackte Chili (ich entkerne sie immer), den kleingehackten Knoblauch (1 – 3 Zehen, wie Ihr mögt) mit den Saft der 2 ausgepressten Limonen, den klein gehackten Koriander (ich empfehle eine Kräuterwippe, spart Zeit), und den Zucker mit der Sojasauce. Diese Sauce kommt dann komplett über den inzwischen vom Ofen genommenen und kalt werdenden Rotkohl. Alles gut vermischen und 2 Stunden ziehen lassen.

STEP 3 – die Algen

Nun schwitzt Ihr die Algen in etwas Öl ein wenig an, löscht sie mit den 0,2 l Weißwein und dem Saft einer Limone ab, gebt eine Miniprise Salz hinzu und lasst das Ganze noch etwas ziehen. Dann ebenfalls kalt werden lassen.

STEP 4 – Dekovorbereitungen

Jetzt warten die beiden Frühlingszwiebeln darauf, in kleine Ringe geschnitten zu werden. Die ungeschälten Kumquats – sind immer unbehandelt und können mit Schale gegessen werden – möchten gewaschen und in den Handinnenflächen etwas gerollt werden (das verstärkt das Aroma) und die Orange freut sich, wenn ihr mittels eines Zestenreißers ein paar Streifen von ihrer Schale abreißt. Alternativ dazu könnt Ihr auch mit einer Reibe die Orangenschale abreiben. Nicht zu tief, das Weiße ist eher bitter.

STEP 5 – der Thunfisch

Jetzt schneidet Ihr den Thunfisch in Würfel einer Euch angenehmen Größe (3 – 4 cm) und bratet die Stücke im Öl einer sehr heißen Pfanne rundherum an. Das Ganze aber nur kurz, so dass der Thunfisch außen cross wird und innen roh bleibt. Je nach Pfanne und Hitze dauert das nicht mehr als 30 – 40 Sekunden.

STEP 6 – das Anrichten

Jetzt ist der Fisch heiß und der Rest kalt. Ihr drapiert den Rotkohl in der Mitte des Tellers, um den Kohl herum die Algen. Auf den Rotkohl kommen die Thunfischwürfel und das ganze wird mit Frühlingszwiebelringen und Orangenzesten garniert und mit einer Prise Salz und einem Dreh Pfeffer abgeschlossen.