Kochwerkstatt Wiesbaden

Thunfisch Tataki im Sesammantel mit gegrilltem grünem Spargel, Misomayo und Sojaglace

Zutaten:

Für den Thunfisch Tataki:

- 2 Thunfischsteaks (ca. 200 g pro Steak), frisch und von Sushi-Qualität
- 4 EL helle Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Schwarzer und weißer Sesam zum Umwickeln
- Öl zum Braten

Für den gegrillten grünen Spargel:

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Misomayo:

- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Miso-Paste

Für die Sojaglace:

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Maisstärke, aufgelöst in 2 TL Wasser

Anleitung:

1. Zuerst den Thunfisch vorbereiten, indem Sie die Thunfischsteaks in einer flachen Schüssel mit Sojasauce und Sesamöl marinieren. Lassen Sie sie für ca. 15-30 Minuten in der Marinade ziehen.
2. In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Misomayo die Mayonnaise und die Miso-Paste in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Beiseite stellen.
4. Für die Sojaglace die Sojasauce, Mirin und Zucker in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die aufgelöste Maisstärke hinzufügen und gut umrühren, bis die Glace eingedickt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und in einer Mischung aus schwarzem und weißem Sesam wenden, um ihn zu panieren.

6. Eine Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und etwas Öl hinzufügen. Die Thunfischsteaks für ca. 1 Minute auf jeder Seite anbraten, so dass der Sesam leicht geröstet ist, aber der Thunfisch innen noch roh bleibt. Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.
7. Den grünen Spargel auf dem Grill oder in einer Grillpfanne für ca. 3-5 Minuten grillen, bis er zart ist und schöne Grillstreifen hat.
8. Den Thunfisch Tataki auf Tellern anrichten, den gegrillten Spargel daneben platzieren. Einen Klecks Misomayo auf jeden Teller geben und die Sojaglace darüber träufeln oder separat servieren.
9. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder zusätzlichem Sesam garnieren und servieren.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82