

Kochwerkstatt

GASTRONOMIE NEU ERLEBEN

THUNFISCH- TATAR

AN MUSCHELSALAT

METRO



Zutaten: (für 10 Personen)

Thunfischtatar:

- 1000 g Thunfisch in Sushi-Qualität
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Sud von eingelegtem Ingwer
- Abrieb einer Limette
- N. G. Salz
- N. G. Pfeffer

Fenchel-Muschel-Salat:

- 250 g Fenchel
- 500 g Muscheln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kopf roter Radicchio
- 1 Romanasalatherz
- 200 ml Weißwein
- 2 Orangen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Balsamico Gold
- 1 EL Olivenöl

Mayonnaise:

- 250 g Hellmann's Real Mayonnaise
- 5 g Knorr Professional Würzpaste
- Knoblauch
- 4 g geräuchertes Paprikapulver
- 3 g Zitronenabrieb
- 3 ml Zitronensaft

Zubereitung:

Thunfischtatar:

Thunfisch in feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Ingwersud und Limettenabrieb marinieren und abschmecken.

Fenchel-Muschel-Salat:

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser säubern und offene Muscheln aussortieren. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch andrücken und mit den Schalotten und Muscheln anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und den Topf mit einem Deckel verschließen. 2–3 Minuten kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Aus dem Sud nehmen und ungeöffnete Muscheln aussortieren.

Fenchel fein hobeln und das Fenchelgrün separat fein zupfen. Ein paar Fenchelscheiben auf einem Blech auslegen und zu Chips trocknen. Den restlichen Fenchel mit Salz und Zucker mischen und kurz stehen lassen. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Orangen schälen und Filets aus der Frucht lösen. Aus den Resten den Saft pressen und mit Balsamico und Öl vermischen. Fenchel, Muscheln, Salat und Orangenfilets mit der Marinade mischen und abschmecken.

Mayonnaise:

Alle Zutaten miteinander mischen. Mit dem Thunfischtatar anrichten, mit Fenchelchips und Fenchelgrün dekorieren.



Alle Angebote sind freibleibend.
Verkauf nur an Wiederverkäufer und gewerbliche Verbraucher.

METRO