



75. TonTopf - Tonkühles tönende Talk-Kochshow

Januar 2017

**Matthias Jung, Architekt und Vorsitzender des Vereins
"Hildesheim blüht auf! Verein für Stadtgefühl!"**

Avocado-Mango-Tatar mit Thunfisch

Zutaten für 2 Personen:

- frischer Thunfisch (Sushi- Qualität, eine Scheibe, ca. 5 cm dick)
- 1 Avocado
- 1 reife Mango
- 1 Bio-Zitrone!
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 Teelöffel Worcestershiresauce
- 1 Esslöffel Tomaten Ketschup
- 1 Schalotte
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 100 g Rucola
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung (ca. 20 Minuten):

- Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
- Avocado halbieren, Stein entfernen und Avocado schälen.
- Fruchtfleisch von beiden würfeln, Schalotte schälen und sehr klein würfeln.
- Alles vorsichtig mischen und mit einigen Spritzern Tabasco, Worcestershiresauce, Tomatenketchup, Salz und Pfeffer würzen.
- Bio-Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein reiben, so dass man den Abrieb erhält.



- Die Zitrone auspressen, die Hälfte des Safts, etwas Abrieb und drei Esslöffel Olivenöl vorsichtig unter das Tatar heben.
- Den Thunfisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter das Tatar heben.
- Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.
- Aus dem restlichen Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer und zwei Esslöffel Olivenöl eine Vinaigrette rühren und dem Rucola beimischen.
- Tartar noch mal abschmecken und eventuell etwas nach würzen.
- Nun auf einem Teller eine Portion in einen Garnierring füllen und anschließend den Garnierring vorsichtig hochheben, so dass ein Türmchen entsteht.
- Den Rucolasalat neben dem Türmchen auf dem Teller anrichten.
- Die zweite Portion ebenso anrichten.

Guten Appetit!