

Lecker im Ländle

Folge 4:

Thunfisch in Kataifi-Kruste mit Kartoffel-Zitrus-Püree und Süß-Sauer-Sauce

Menge: 4 Portionen

Zutaten „Thunfisch in Kataifi-Kruste“

600g Thunfisch, Handleine gefangen
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 Päckchen Kataifi-Paste (neutral)

Zutaten „Kartoffel-Zitrus-Püree“

600g mehliges Kartoffeln
0,75l Milch
100g Butter
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Limette

Zutaten „Süß-Sauer-Sauce“

1 EL Butter
200g Zucker
1 EL Tomatenmark
200ml Weißweinessig
Spritzer Zitrone
Salz
Pfeffer
Chili

Zubereitung

Thunfisch in Kataifi-Kruste

600g Thunfisch, Handleine gefangen	In 4 gleichmäßige Stücke schneiden.
1 TL Olivenöl Salz, Pfeffer, Zitronensaft	Die Stücke damit marinieren.
1 Päckchen Kataifi-Paste (neutral)	Die Thunfischstücke mit den Fäden umwickeln und leicht andrücken (geht am besten mit einer Frischhaltefolie).
Fritteuse oder ein Topf mit Rapsöl	Den Thunfisch bei 180°C ca. 1-2 Minuten frittieren bis die Kataifi-Kruste goldgelb ist. Auf einem Küchentuch oder Geschirrtuch abtropfen und sofort servieren.

Kartoffel-Zitrus-Püree

600g mehlig Kartoffeln	Schälen, kochen und das Wasser abgießen. Die Kartoffeln entweder durch eine Kartoffelpresse drücken (fein) oder mit einem Stampfer zerdrücken (stückig).
0,75l Milch 100g Butter Salz, Pfeffer, Muskat	Erhitzen und über den Kartoffelbrei geben. Kurz durchrühren und abschmecken.
1 Bio-Orange 1 Bio-Zitrone 1 Bio-Limette	Alles heiß abwaschen und mit einer feinen Reibe reiben, zum Püree geben und kurz unterheben.

Süß-Sauer-Sauce

1 EL Butter 200g Zucker	In einem Topf zerlaufen lassen und den Zucker zugeben. Das Ganze leicht karamellisieren.
2 EL Tomatenmark	Hinzugeben und mitrösten.
200ml Weißweinessig Spitzer Zitrone Salz, Pfeffer, Chili	Ablöschen und die Sauce leicht zugedeckt köcheln lassen. Die Sauce würzen und servieren.

Anrichten

Kartoffelpüree	Mithilfe eines Spritzbeutels auf den Teller spritzen oder mit zwei Esslöffeln auf den Teller dekorieren.
Thunfisch	Sie können den Thunfisch halbieren (er sollte innen noch roh sein) oder im Ganzen an das Püree legen.
Sauce	Die Sauce auf dem Teller verteilen.
Garnitur	Als Garnitur eignen sich Kresse, frische Kräuter oder Koriander.

Profi-Tipp

Thunfisch	Achten Sie beim Einkauf auf top frische Ware und nachhaltigen Leinenfang. Frischer Thunfisch benötigt wenig Würze, da er einen zarten Eigengeschmack hat.
Kataifi	Kataifi wird auch Engelshaar genannt und ist hier eher bekannt für türkische und griechische Süßspeisen. Den Teig gibt es fertig zu kaufen in süß und neutral. Man kann damit sehr gut Speisen verpacken und frittieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen.

Riccardo Melis