

Karlheinz Hauser
Poké vom Thunfisch mit Thaicurrycreme

Dienstag, 26. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Asia & Weltküche, Gourmetküche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Bowl:

150 g	Sushi Reis
75 ml	Sushi Seasoning (Reisessig-Würze)
15 ml	Sake (Reiswein)
etwas	Salz
3 Zweige	Koriander
300 g	Gelbflossen-Thunfischfilet, Sashimi Qualität
1	Avocado
100 g	Salatgurke
100 g	Mango
4 EL	Edamame Bohnen (unreife Sojabohnen aus dem Asialaden)
100 g	Wakame Algensalat (asiatische Braunalge)

Für die Vinaigrette:

35 g	Schalotten
100 ml	Sojasauce
90 ml	Reisessig
25 ml	Wasser
1/2 TL	englisches Senfpulver
60 ml	Traubenkernöl
50 ml	geröstetes Sesamöl
1 TL	Zucker

Für die Thaicurrycreme:

1/2 TL	Madras Curry
1 Prise	Kumin
1TL	rote Currypaste
1/2 TL	Tandooripaste
1/2 TL	Kurkuma
1 EL	Sesamöl
1	reife Mango
100 g	Creme fraiche
10 ml	Sojasauce
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Reis in ein Sieb geben und ca. 2 Minuten mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einen Reiskocher geben und mit 300 ml Wasser auffüllen. Kochen bis der Reiskocher auf „Warmhalten“ umspringt.
2. Den Deckel vorsichtig öffnen und mit der Sushi Seasoning Mischung und dem Sake marinieren, eventuell mit Salz nachwürzen und im Reiskocher warm halten.
3. Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

4. Sojasauce, Reisessig, Wasser, englisches Senfpulver, Traubenkernöl, geröstetes Sesamöl und Zucker vermengen und die Schalotten unterrühren.
5. Für die Thaicurrycreme Curry, Kumin, Currypaste, Tandooripaste und Kurkuma mit etwas Sesamöl in der Pfanne leicht anschwitzen.
6. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
7. Mangofruchtfleisch pürieren, und die angeschwitzten Gewürze unterrühren. Creme fraiche einrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken. Zum Anrichten die Creme in eine Spritzflasche füllen.
8. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Den Thunfisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit der Vinaigrette und ein wenig fein geschnittenem Koriander marinieren.
10. Avocado, Gurke und Mango in 1cm Würfel schneiden.
11. Edamame Bohnen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschütten und aus der Hülse drücken.
12. Wakame in kochendem Wasser eine halbe Minute sprudelnd kochen, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.
13. Etwas warmen Reis in eine tiefe Schale geben, die Thunfischwürfel darauf setzen, die Avocado, Gurke, Mango, Edamame und Algen darauf drapieren und einen guten Esslöffel von der Vinaigrette darüber geben. Die Thaicurrycreme als Topping aus einer Spritzflasche auf das marinierte Poké geben.

Pro Portion: 788 kcal / 3302 kJ

45 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 53 g Fett