

Nizza Salat

Zutaten

Thunfisch-Tataki
150g Tunfischfilet
1 Limette (davon Zesten und Saft)
3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
10 g weißer Sesam
10 g schwarzer Sesam

Gepickelte rote Zwiebel
1 rote Zwiebel
100 g Wasser
100 g Essig
5 g Salz
20 g Zucker

Soja-Ei
2 Eier (Größe M)
3 EL Sojasauce
Wasser bis Eier bedeckt

Oliventapenade
100 g Oliven
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone (Saft und Zeste davon)
10 g Kapern
3 EL Olivenöl
Prise Salz
Prise Pfeffer

Veganer Kaviar
140 g Senfkörner
425 g Wasser
425 g Reisessig
100 g Zucker
20 g Salz

50 g gekochte Fisolen

50 g Ur-Tomaten

1 Kopf Blattsalat

Zubereitung

Zunächst bereiten wir den Blattsalat vor. Dazu die Blätter gründlich waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit weißem süßem Balsamico-Essig, Olivenöl und grobem Meersalz marinieren. (Anmerkung: Nicht so wichtig, schon vorbereitet)

Für das Thunfisch-Tataki marinieren wir das Thunfischfilet in einer Mischung aus Sojasauce, Limettensaft und Limettenzesten, sowie einem Schuss Sesamöl. Dann wird es in weißem und schwarzem Sesam gewälzt, bevor wir es kurz von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend schneiden wir den Thunfisch in feine Scheiben – er sollte innen noch schön roh und zart bleiben, während der Sesam außen knusprig ist.

Das Soja-Ei ist das nächste Highlight auf unserem Salat. Wir kochen das Ei für 7 Minuten, damit das Eigelb leicht cremig bleibt. Dann wird es in Eiswasser abgeschreckt und geschält. Danach wird es in eine Mischung aus Sojasauce und Wasser gelegt, sodass das Ei samt Eigelb ein sanftes Aroma und eine intensive Farbe aufnimmt.

Für den richtigen Hingucker sorgen die gepickelten roten Zwiebeln. Dazu schneiden wir die Zwiebeln dünn mit einer Küchenreibe oder in unserem Fall einer Mandoline auf und übergießen sie mit heißem Pickling-Likör, einer Mischung aus Essig, Wasser, Zucker und Salz. Das verleiht ihnen eine angenehme Säure und eine schöne pinke Farbe.

Unsere schon gekochten Fisolen – das sind grüne Bohnen – werden lediglich von den Enden befreit, um ihren frischen Biss zu bewahren.

Nicht zu vergessen: die Oliventapenade. Wir mixen hierfür Oliven, Kapern, Olivenöl, Knoblauch und einen Spritzer Zitronensaft zu einer würzigen Paste. Diese gibt dem Salat eine herzhaft, mediterrane Note.

Zum Schluss schneiden wir die Ur-Tomaten – sie bringen mit ihrem süßen, intensiven Aroma und ihren leuchtenden roten Farben den letzten Frische-Kick.

Zum Anrichten: Auf einem großen Teller beginnen wir mit dem Blattsalat als Basis. Darauf drapieren wir kunstvoll die Thunfisch-Scheiben, das Soja-Ei, die Zwiebeln, Fisolen, die Oliventapenade und die Tomatenstücke. Vollendet wird der Salat mit eingelegtem veganen Kaviar, das sind gekochte Senfkörner, welche mit ihrem Knack ein schönes Mundgefühl verleihen. Et voilà – ein Meisterwerk der leichten und dennoch komplexen Aromen, das perfekt die Sonne und Lebensfreude Südfrankreichs einfängt.