

Thunfischsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

2 gehäufte EL Wakame oder ähnliche Meeralgen

Abrieb und Saft von 1 Limette

1 kleine rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten

4 EL Sojasauce

2 EL Sesamöl

1 EL Zucker

1 EL Reisessig

500 - 600 g sehr frischer roher Fisch wie Thunfisch, Lachs, Hamachi, Schwertisch oder ähnlich fester Fisch (ohne Gräten und Haut), man kann auch gekochten Tintenfisch verwenden

1 reife Avocado

1 Gurke

50 g Queller oder frische Meeresalgen (nach Belieben)

100 g Cocktailtomaten, halbiert

1 kleine milde Zwiebel, abgezogen und gewürfelt

40 g Macadamia-Nüsse, goldbraun geröstet, dann grob gehackt

1 EL weiße Sesamsaat, intensiv goldbraun geröstet

2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Zum Servieren

knusprig frittierte Zwiebeln, Furikake nach Wahl, Shiso-Blätter, Fischrogen, Chililocken oder Shichimi, gewürfelte tropische Früchte usw.

Zubereitung

Den Wakame in warmem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Limette, Chili, Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Reisessig in einer Schüssel vermischen. Fisch oder Tintenfisch in 2,5-cm-Würfel, Avocado und Gurke in 1-cm-Würfel schneiden. Queller in mundgerechte Stücke brechen, alle holzigen Teile wegwerfen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Fisch, Gemüse, Seetang und Dressing vermischen. Man kann den Salat sofort essen, doch er schmeckt besser, wenn man ihn mindestens 1 Stunde mariniert.

Man kann ihn pur essen oder Reis dazu reichen.

Mit Macadamianüssen, Sesamsaat, Frühlingszwiebeln und anderen Zutaten nach Belieben garnieren.