

Thunfischtatar mit frischen Mangos, gefüllten Wachteleiern und Forellenkaviar

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, modern, „Trendig“, mediterran, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 400 g Thunfischfilet (Sushi Qualität) in 1/2 cm großen Würfeln
- 1/2 vollreife Mango in 1/2 cm großen Würfeln
- 4 wachstweich gekochte Wachteleier
- 4 Kirschtomaten
- 1 Hand voll Frisée Salat
- 4 Tl Forellenkaviar
- 2 El Sesamkörner
- 1 El Zitronensaft
- 3 El Walnussöl
- Etwas Zitronensaft
- Etwas gehackten Koriander
- 4 Tl Crème fraîche
- 1 Tl Meerrettich
- Etwas Meersalz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Frisée Salat putzen und 15 min. in kaltem Wasser „auffrischen“, danach trocken schleudern.

Schritt3

Die Kirschtomaten aushöhlen und Crème fraiche hinein geben, etwas Forellenkaviar obenauf setzen, die Wachteleier halbieren.

Schritt4

Das Tatar:

Schritt5

Die Thunfischwürfelchen mit den Mangowürfeln, etwas Koriander, Zitronensaft, Meersalz, Meerrettich, Walnussöl, Salz und Pfeffer mischen, marinieren.

Schritt6

Den Sesam in einer Stielpfanne ohne Fett anrösten.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Das angemachte Thunfischtatar in einen Ring oder Mocca Tasse geben, etwas andrücken.

Schritt9

Auf einem großen Vorspeisenteller „mittig“ placieren, einige marinierte Frisée Blättchen drum herum verteilen und den gerösteten Sesam darüber streuen.

Schritt10

Die Wachteleier und die Kirschtomaten dazu setzen, mit Röstbrot servieren.

Schritt11

.

Rezeptart: Eierspeisen, Kalte Vorspeisen, Wachtel **Tags:** edel, forellenkaviar, modern, thunfischtatar, trendig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfischtatar-mit-frischen-mangos-gefuellten-wachteleiern-und-forellenkaviar/>