

Enokipilze - Salat mit Thunfisch- Carpaccio

Zutaten für 2 Portionen :

20 g Enoki - Pilze,
4 dünne Scheiben Thunfisch
(Loin vom roten Thun),
1 Limone,
2 EL Olivenöl extra vergine,
1 EL Balsamico di Modena,
Fleur de Sel,
2 Scheiben Toastbrot,

Für den Beluga – Linsensalat :

30 g Beluga Linsen,
2 EL Olivenöl,
1 TL Zucker,
4 EL Balsamessig,
1 Knoblauchzehe,



Als Garnierung : Ruccolablätter

Zubereitung :

Für das Thunfisch – Carpaccio kaufen Sie am besten ein schönes Stück ganz frischen Loin vom roten Thun. Mit einem sehr scharfen Messer schneiden Sie davon 4 möglichst dünne Scheiben. Den Rest würfeln und für eines unserer anderen Gerichte mit Thunfisch verwenden. Die Limone auspressen und den durchgeseihten Saft mit Olivenöl und Balsamico zu einer Marinade verrühren. Etwas von der Marinade in eine passende Glasschale geben, eine Scheibe Thunfisch- Carpaccio darauf legen, wieder mit Marinade beträufeln und so alle 4 Scheiben marinieren. Im Kühlschrank etwa 2 Stunden marinieren lassen.

Beluga – Linsensalat :

Die Beluga Linsen ohne Einweichen in reichlich Wasser 30 Min. garen. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit Zucker bestreuen und erhitzen. Wenn der Zucker geschmolzen ist und sich an die Knoblauchwürfel gelegt hat, das Olivenöl zugeben und die Knoblauchwürfel darin goldgelb anrösten. Mit dem Balsamessig ablöschen und aufkochen lassen. Die Soße gut schäumen lassen, dann erkalten lassen. Die Soße von den Knoblauchwürfeln abseihen. Die Beluga Linsen abgießen und mit der Soße vermischen. Gut durchziehen lassen.

Servieren :

Die Ruccola Blätter waschen, gut trocken schütteln und auf die Teller verteilen. Den Beluga – Linsensalat darauf anrichten. Aus den Toastbrotscheiben mit einem scharfen Messer ein Herz ausschneiden, im Toaster hellbraun tosten und auf die Teller verteilen. Die marinierten Thunfisch – Carpaccio Scheiben verteilen und eine Prise Fleur de sel darüber streuen. Von den Enoki - Pilzen das Wurzelstück abschneiden – die Enoki – Pilze nicht waschen – und auf die Teller verteilen.