

tatar von bonito



für 4 pax (zur vorsepeise)

350g reines bonitofilet, sushiqualität
2 schalotten, sehr fein gewürfelt
30g fein geschnittener schnittlauch
100g reines fleisch einer reifen mango, fein gewürfelt
½ espressolöffel knoblauchöl
4 el walnussöl
flor de sal (hibiscus), weisser pfeffer aus der mühle

...das ist nun sehr einfach zuzubereiten,
es kommt einfach nur auf die erstklassigen zutaten an
& darauf, das alles sehr fein gewürfelt & geschnitten ist...

...also alles, wie oben vorbereiten & miteinander vermengen...
abschmecken & listo !

&



...dazu schmeckt vorzüglich ein kleiner salat aus
limonen -, pomelo - & zitronenfilets, leicht gezuckert,
da ich das tatar nicht mit zitrone säuere, weil es dann die farbe verliert...

übrigens kann frau den bonito mit lachs oder thunfisch austauschen....lecker

j viel spass & bon profit !

jfk