

Kürbissalat mit roh marinierten Thunfisch

Ein Rezept von Michael Kolm, KOLM.



Kürbissalat mit roh marinierten Thunfisch © Rita Newman

Infos

 Mittel

Merkmale

- Low-Carb
- Fischfleisch

Zubereitung

Kürbissalat

- Den Kürbis schälen, entkernen, und in Stifte schneiden (ca. 6 mal 1 cm).
- Knoblauch und Zwiebel schälen und feinblättrig schneiden.
- In eine Pfanne etwas Olivenöl geben und Zwiebel, Knoblauch und Jungzwiebeln glasig andünsten, den Kürbis dazugeben und sanft anschwitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Essig mit der gleichen Menge Wasser aufgiessen und einmal kurz aufkochen lassen, Staubzucker und Olivenöl

Zutaten

Kürbissalat

- 150 g Hokkaidokürbis
- 4 Jungzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Fruchtessig
- 100 ml Wasser
- 100 ml Olivenöl
- 1 Msp Muskatnuss gerieben
- 1 TL Staubzucker

dazugeben und zugedeckt 4 Minuten ziehen lassen.

Thunfisch

- Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und mit Sojasauce und Olivenöl marinieren.

Kürbis Panna Cotta

- Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen.
- Kürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit Weisswein ablöschen und einreduzieren lassen.
- Rindssuppe zum Aufgießen verwenden und eine halbe Stunde köcheln lassen.
- Schlagobers beigeben und anschließend weitere 15 Minuten kochen lassen, danach mit Stabmixer fein pürieren.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der heißen Kürbismasse auflösen. Kürbismasse kalt stellen.
- In der Zwischenzeit Schlagobers schlagen und dann vorsichtig in die erkaltete Masse geben und 6 Stunden kalt stellen.

Anrichten

- Kürbissalat am Tellerboden anrichten und darauf den marinierten Thunfisch platzieren. Darauf ein Nockerl von der Kürbis-Panna Cotta geben und evtl. mit etwas Erbsenkresse garnieren.

- Salz und Pfeffer

Thunfisch

- 50 g Thunfisch (in Sushi Qualität)
- 4 cl Olivenöl
- 4 cl Sojasauce

Kürbis Panna Cotta

- 2 Zwiebeln
- Olivenöl
- 300 g Hokkaidokürbis
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 60 ml Weisswein
- 250 ml Rindssuppe
- 70 ml Schlagobers
- 330 ml Geschlagenes Obers
- 4 Blatt Gelatine

Zutaten für 4 Portionen