

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

RAINBOW SUSHI TATAR

Reis · Tuna · Mango

Signature Recipe
Ben Henger

FOOD.
PEOPLE.
GOOD TIMES.



DIE BASIS

Reis · Tuna · Mango

Für 4 Vorspeisenportionen

01 REIS

250 g Sushi-Reis mehrfach waschen. Mit 300 ml Wasser oder nach Packungsangabe garen, danach zugedeckt quellen lassen. 40 ml Reisessig mit 20 g Zucker und 4 g Salz erwärmen; unter den warmen Reis heben. Zügig abkühlen.

02 GEMÜSE & FRUCHT

1 kleine Gurke entkernen. Mit 1 Avocado und 1 reifen Mango fein würfeln. Mit etwas Saft von 1 Limette und ½ fein gehackten Chili mischen.

03 TUNA

300 g für Rohverzehr geeigneten Thunfisch fein würfeln. Erst kurz vor dem Servieren mit zunächst 2 EL Wafu- oder Ponzu-Dressing und 1 TL Sojasauce würzen. Bei Bedarf nachdosieren.

04 SCHICHTEN

Reis, Gemüse-Frucht-Mix und Tuna in vier Anrichtringen übereinandersetzen. Nur leicht andrücken. Ringe vorsichtig abheben.

05 FINISH

Mit etwas Limettenabrieb, Sesam und wenig Wasabi garnieren. Sofort servieren; Fisch bis zur Verarbeitung durchgehend kalt halten.



**Mango bringt Süße.
Limette hält
dagegen.**

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 4 Vorspeisenportionen

01 EINKAUF

- ☐ **250 g Sushi-Reis · ca. 300 ml Wasser**
Alternative: Rundkornreis; Wasser nach Packung.
- ☐ **40 ml Reisessig · 20 g Zucker · 4 g Salz**
Alternative: fertige Sushi-Würze nach Herstellerdosierung.
- ☐ **300 g Thunfisch für Rohverzehr**
Alternative: gegarte, abgekühlte Garnelen; alternativ Avocado.
- ☐ **1 Gurke · 1 Avocado · 1 Mango**
Alternative: reife Papaya statt Mango.
- ☐ **½ Chili · 1 Bio-Limette**
Alternative: Chili optional; Zitrone statt Limette.
- ☐ **Wafu/Ponzu · Sojasauce · Sesam · Wasabi**
Alternative: Sojasauce mit etwas Limettensaft; zunächst sparsam würzen.

02 ZUBEHÖR

TOPF MIT DECKEL

Alternative: Reiskocher nach Herstellerangaben.

MESSER + SEPARATES BRETT

Alternative: saubere Bretter getrennt für Fisch und Gemüse.

4 ANRICHTRINGE

Alternative: in kleinen Gläsern schichten.

VOR DEM START

Rohverzehr beim Fischkauf ausdrücklich nennen. Für empfindliche Personen gegarte Einlage verwenden. Die Würzmenge ist für 250 g trockenen Reis berechnet.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.