

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Walter Handschuch

Asiatisches Thunfisch-Türmchen mit Mango, Wasabi-Gurken, Pak Choi und Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

250 g Thunfischfilet in Sushi-Qualität
 3 große Frühlingszwiebeln
 1 mittelgroße, milde rote Chilischote
 5 cm Ingwer
 1 Mango
 2 Limetten, Saft
 Sojasauce, zum Abschmecken
 Fischsauce, zum Abschmecken
 2 Stangen Zitronengras
 1 Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras weichklopfen, die äußeren Blätter entfernen, den Rest sehr fein hacken. Chili von Kernen und Trennhäuten befreien und fein würfeln. Ingwer reiben. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein würfeln. Alles miteinander vermengen und mit geschnittenem Koriander, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Fischsauce und etwas Limettensaft abschmecken. Den Thunfisch in einen Servierring schichten.

Für die Gurken:

2 kleine Bauerngurken
 1 Limette, Saft
 100 g Crème fraîche
 ½ TL Wasabi-Paste

Gurken schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Gurken salzen und auswässern lassen. Crème fraîche mit Wasabi-Paste glatrühren und mit Limettensaft abschmecken. Gurken mit der Wasabi-Crème-fraîche marinieren.

Für den Pak Choi:

4 mittelgroße Pak Choi
 Sojasauce, zum Würzen
 Teriyaki-Sauce, zum Würzen
 Süßscharfe Chilisauce, zum Würzen
 Pflanzenöl, zum Braten

Vom Pak Choi die äußeren Blätter entfernen, so dass ein kleines Herz stehen bleibt. Der Länge nach teilen und in Öl kurz scharf anbraten. Mit Sojasauce, Chilisauce und Teriyaki ablöschen und schwenken.

Für die Avocado:

2 reife Avocado
 1 mittelgroße, milde rote Chilischote
 1 Limette, Saft
 1 EL süßscharfe Chilisauce
 Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausnehmen. Mit Limettensaft, fein gehackter Chili und Chilisauce pürieren und anschließend auf die Thunfisch-Masse streichen. Salzen.

Für die Korallenhippe:

100 ml Rote-Bete-Saft
60 ml Sprudelwasser
50 ml Rapsöl
15 g Mehl
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit einer Prise Salz in eine Quetschflasche geben und durch Schütteln vermengen. Pfanne auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen und mit der Flasche einen ca. 8 cm großen Kreis in die Pfanne geben. Wenn die Korallenhippe beginnt braun zu werden, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 milde rote Chilischote
1 EL heller, gerösteter Sesam

Frühlingszwiebel putzen, in sehr feine Streifen schneiden oder schälen und in Eiswasser abschrecken. Chili in feine Ringe schneiden. Gericht mit Gurke,

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen