

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2025 ▪
 ChampionsWeek ▪ "Salate 2.0" von Zora Klipp**



Sabrina Paul

Sommerlicher Spargelsalat mit Zitronen-Vinaigrette, gebratenen Garnelen, gebackenem Ei und Mango-Chili-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

6 Stangen weißer Spargel
 6 Stangen grüner Spargel
 100 g Friséesalat
 1 Beet Gartenkresse
 2 Erdbeeren
 1 Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 500 ml Gemüsefond
 1 EL geschälte Pistazienkerne
 1 EL Pinienkerne
 1 EL Zucker
 2 EL Salz

Die weißen Spargelstangen schälen. Die grünen Spargelstangen von den Enden befreien. Alle Spargelstangen in der Länge und Breite jeweils halbieren und in einem Topf mit Gemüsefond, Salz, Zucker, Butter und Zitronensaft bissfest garen.

Pistazienkerne zerkleinern. Pinienkerne und Pistazienkerne leicht anrösten.

Kurz vor dem Servieren den Friséesalat und die gerösteten Kerne unterheben und mit Erdbeeren und Kresse garnieren.

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 TL Orangensorf
 2 EL flüssiger Honig
 2 EL Weißweinessig
 2 EL Zitronenöl
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Walnussöl
 ½ Bund Schnittlauch
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden. Aus Zitronensaft, Zitronenabrieb,

Weißweinessig, Honig, Orangensorf, weißem Pfeffer, Fleur de Sel,

Zitronenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl und Schnittlauch eine Vinaigrette herstellen. Spargel darin nach dem Garen marinieren.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 3 EL Butterschmalz
 ¼ Bund glatte Petersilie
 1 Vanilleschote
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen ggf. entdarmen, trocken tupfen und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Vanilleschote der Länge halbieren und Mark herauskratzen. Petersilie fein hacken. Garnelen mit Fleur de Sel, Pfeffer, Vanillemark, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Petersilie abschmecken.

Für das gebackene Ei:

5 Eier, Größe M
Neutrales Öl, zum Frittieren

4 EL Mehl
100 g Panko
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Ein Ei für die Panierung zurücklegen. Die restlichen Eier in kochendes Wasser legen und zwischen 4-5 Minuten kochen. Nach dem Kochen sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Eier vorsichtig schälen. Eine Panierstraße aus Mehl, geschlagenem Ei und Panko herrichten. Das Ei etwas salzen. Die gepellten Eier zuerst in Mehl drehen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und mit dem Panko ummanteln. Ggf. den Vorgang wiederholen.

Öl in einer Fritteuse auf 175 Grad erhitzen und die Eier 4-5 Minuten darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

½ Mango
1 Zitrone, Abrieb
2 Eier
1 TL Orangensenf
100 g Reisessig
200 ml Pflanzenöl
1 Prise scharfes Chilipulver
100 g Zucker
20 g Salz
1 Prise Fleur de Sel
1 Prise Schwarzer Pfeffer

Für den Grundessig 100 ml Wasser, 100 g Zucker und 100 g Reisessig mit 20 g Salz einmal aufkochen lassen und abkühlen lassen.

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb mit einem Vollei, 3 EL des hergestellten Grundessigs, Senf, Pflanzenöl, 2 EL Mangowürfel, Chilipulver, 1 TL Zitronenabrieb, Pfeffer und Fleur de Sel in ein hohes Gefäß geben, den Pürierstab auf den Gefäßboden stellen und erst dann einschalten. Kurz laufen lassen und dann langsam den Stab hochziehen und eine Mayonnaise hochziehen. Ggf. nochmals abschmecken. Mayonnaise in eine Dosierflasche abfüllen und in kleinen Punkten servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Mai 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger, Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Pierre Bohn

Tomaten-Brotsalat mit Yuzu-Vinaigrette, mariniertem Fenchel, gebratenem Pulpo und Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomaten:

- 10 rote Kirschtomaten
- 2 grüne Tomaten, z.B. Green Zebra
- 2 gelbe Dattel-Tomaten
- 1 Ochsenherztomate
- 1 schwarze Tomate, z.B. Black Krim
- 1 Zweig Oregano
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Dill
- 10 Blätter Basilikum
- 1 kleines Beet Erbsenkresse
- Olivenöl, zum Marinieren
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 TL Koriandersaat
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Für die Yuzu-Vinaigrette:

- 2 Zehen schwarzer Knoblauch
 - 1 TL Dijonsenf
 - 1 TL Ahornsirup
 - 1 EL Yuzusatz
 - 1 TL Weißweinessig
 - 5 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchel-Koriander-Mischung, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Brot:

- 150 g Baguette
- 1 Scheibe Pumpernickel
- 1 Scheibe Vinschgauer
- 1 Knoblauchzehne
- 1 Zitrone, Abrieb
- 4 EL Butter
- Yuzu-Vinaigrette, von oben
Olivenöl, zum Marinieren

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fenchelsamen und Koriandersaat im Mörser klein mörsern.

Kirschtomaten halbieren, mit einigen Majoranblättern, Olivenöl, etwas Zucker und Salz in eine kleine ofenfeste Form geben und ca. 10-12 Minuten im vorgeheizten Backofen konfieren.

Die grünen Tomaten plattdrücken, auseinanderzupfen, salzen und mit Erbsenkresse garnieren.

Die gelben Tomaten in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne grillen. Nach dem Grillen mit Basilikum garnieren.

Die Ochsenherztomate halbieren und in Lamellen aufschneiden. Mit einem Teelöffel Fenchel-Koriander Mischung, einer Prise Zucker und Dill vermischen. Die restliche Fenchel-Koriander-Mischung für die Vinaigrette beiseitestellen.

Die schwarze Tomate in Würfel schneiden, mit etwas Oregano bestreuen, mit Salz würzen und mit Olivenöl übergießen. Alles ziehen lassen.

Den schwarzen Knoblauch zerdrücken und mit Senf, Ahornsirup, Yuzusatz und Weißweinessig verrühren. Öl unterschlagen, Fenchel-Koriander-Mischung hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch zerdrücken. Baguette in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl übergießen. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die zerdrückte Knoblauchzehne und die Baguettewürfel in der Butter schwenken und goldbraun braten, dann beiseitestellen.

Pumpernickel halbieren und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Die andere Hälfte zerbröseln. Erneut 2 EL Butter in der Pfanne schmelzen, die Pumpernickelstreifen und die Brösel in der Butter rösten.

Vinschgauer in grobe Würfel schneiden, mit der Hälfte der Yuzu-Vinaigrette übergießen und vermischen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und Zitronenzesten zum Vinschgauer geben.

Für den Pulpo:

1 vorgegarter Pulpoarm
2 Zehen schwarzer Knoblauch
1 EL Butter
1 EL Olivenöl

Pulpo in feine Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in der Pfanne erhitzen, schwarzen Knoblauch hinzufügen und die Pulposcheiben je 1-2 Minuten auf beiden Seiten anbraten.

Für den Fenchelsalat

1 kleine Fenchelknolle
1 Orange, Saft
10 g Parmesan
2 TL Yuzusaft
1 Msp. Dijonsenf
1 TL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
1-2 Zweige Dill

Fenchelknolle halbieren und den Strunk sowie die Außenblätter entfernen. Fenchel fein hobeln. Orange halbieren und 1 EL Saft auspressen. Parmesan reiben. Orangensaft, Parmesan, Yuzusaft, Senf, Ahornsirup, Olivenöl und Fenchel-Koriander-Mischung zu einer Marinade vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehobelten Fenchel mit der Marinade überziehen, ein paar kleine Dillspitzen hinzufügen, vermischen und ziehen lassen.

½ TL Fenchel-Koriander-Mischung, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Korallenhippe:

50 ml naturtrüber Apfelsaft
50 ml Fenchelsaft
20 ml trockener Weißwein
20 ml neutrales Öl
15 g Mehl, Type 405
1 Prise Rote-Bete-Pulver
1 Prise Salz

Alle Zutaten in einem Mixbecher oder mit einem Schneebesen sehr glatt verrühren. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze erhitzen. Einen kleinen Schöpfer des Teigs in die heiße Pfanne geben. Er beginnt sofort zu brutzeln und es bilden sich Löcher und ein Netzmuster. Braten lassen bis es knusprig ist und sich leicht von der Pfanne lösen lässt. Abnehmen und in die gewünschte Form bringen, auf einem Küchenpapier ablegen.

Für die Garnitur:

4 Kapernäpfel

10-20 kleine, in Salzlake eingelegte Kapern
½ Orange, Frucht
½ Grapefruit, Frucht
1 Zitrone, Abrieb
1 Balsamicokugel
1 TL Tomatenflocken

Rote-Bete-Pulver, zum Bestreuen

Kapernäpfel in feine Scheiben schneiden. Die kleinen eingelegten Kapern in einer Pfanne anrösten.

Orange und Grapefruit filetieren.

Die Kräuter fein zupfen, vom Stängel befreien und als Garnitur verwenden.

Fenchelsalat mittig auf dem Teller anrichten. Alle Tomaten, die Brote, die Kräuter, die Kapern, die Orangen- und Grapefruitfilets leicht vermischen und auf dem Fenchelsalat anrichten.

Anschließend ein Viertel der Balsamicokugel auf den Salat fein reiben, Zitrone heiß abspülen und Schale über den Salat reiben. Pulposcheiben hinzufügen. Die Hippe auf dem Salat anrichten, mit jeweils einem Blatt der Kräuter garnieren. Mit Tomatenflocken und Rote-Bete-Pulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Pulpo** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Mai 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Östlicher Ärmelkanal (ICES 7.d-e), Reusen (Fallen)



Lisa Burger

Sommersalat mit Kräuter-Holunder-Vinaigrette, miso-glasierten Nektarinen, gepickelten Zwiebeln, Ziegenkäse-Espuma, Salzbrezel-Granola und Zitronenthymian-Grissini

Zutaten für zwei Personen

Für die Nektarinen:

- 1 Nektarine
- 1 EL Misopaste
- 2 TL Agavendicksaft
- Olivenöl, zum Braten

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nektarine in Scheiben schneiden. In einer kleinen Schale die Misopaste und Agavendicksaft mit etwas Wasser vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzten. Nektarinenscheiben von beiden Seiten anbraten. Kurz vor Ende die Miso-Glasur dazu geben und die Nektarinen nochmal kurz darin schwenken.

Für die Zwiebeln:

- 1 kleine rote Zwiebel
- 50 ml Apfelessig
- ½ TL Senfkörner
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in ein hitzebeständiges Gefäß geben. Essig mit 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Senfkörnen erhitzen und dann in das Gefäß mit den Zwiebeln geben. Bis zur Verwendung ziehen lassen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Espuma:

- ½ Zitrone, Saft
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Sahne
- 50 g saure Sahne
- 2 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Espuma-Flasche im Vorfeld kaltstellen.

Zitrone halbieren und 2 TL Saft auspressen. Alle Zutaten zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse durch ein Sieb passieren und in eine Espuma-Flasche abfüllen. Eine Patrone auf die Flasche schrauben und ca. 12-mal kräftig schütteln.

Bis zur Verwendung kaltstellen und vor dem Servieren nochmal kräftig schütteln.

Für das Granola:

- 6 Salzstangen
- 2 EL Macadamianüsse
- 2 EL gerösteter weißer Sesam
- 1 TL Tahini
- 1 TL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Salzstangen zerkleinern. Macadamia grob hacken.

Zerkleinerte Salzstangen, Macadamia und Sesam mit Tahini und Olivenöl vermengen und etwas salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 7 Minuten knusprig backen.

Für die Grissini:

- 1 Zitrone, Abrieb
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- 20 g Olivenöl
- 4 Zweige Zitronenthymian
- 5 EL gerösteter weißer Sesam
- 100 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- Salz, aus der Mühle

Zitronenthymian fein hacken. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Ein Ei, Mehl, Backpulver, Salz, Zitronenabrieb, Zitronenthymian und Olivenöl in einer Küchenmaschine verkneten. Ggf. nachsalzen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in dünne Streifen schneiden.

Zweites Ei mit Sahne verquirlen. Die Stangen mit der Ei-Mischung bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 10-15 Minuten backen.

Für die Vinaigrette:

½ Zitrone, Abrieb & Saft
2 EL Holunderblütsirup
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Sesamöl
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

150 g gemischter Wildkräutersalat mit
Rucola
½ Gurke
1 Zitrone, Abrieb
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian
3-4 essbare Blüten, z.B. Veilchen

Holunderblütsirup, Balsamicoessig, Öl, Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenthymian und Basilikum fein hacken und zum Dressing geben.

Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen. Auf einen Teller geben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gurke in dünne Scheiben schneiden und diese jeweils halbieren. Gurkenscheiben und Nektarinen-Spalten auf dem Teller arrangieren. Espuma aufspritzen und das Salzbrezel-Granola, die gepickelten Zwiebeln sowie etwas Zitronenabrieb darüber geben. Mit Blüten, Zitronenthymian und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anne Berger

Griechischer Salat 2.0 mit Lammhackbällchen und gebackenem Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Gurken:

1 Salatgurke
1 Zitrone, Abrieb
100 g griechischer Joghurt
20 ml Weißweinessig
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salatgurke schälen und mit dem Sparschäler immer weiter schälen, sodass lange Gurkennudeln entstehen. Zitronenschale abreiben. Mit Joghurt, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken damit marinieren.

Für den Romanasalat:

1 Romanasalat
1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Rapsöl
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanasalat halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine heiße Pfanne legen. Mit ein wenig Rapsöl braten, bis der Salat leicht braun ist. Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Salat aus der Pfanne nehmen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Salz marinieren.

Für die Tomate:

1 Ochsenherztomate
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehne
1 Zitrone, Abrieb & Saft
3 EL Blattpetersilie
50 ml Olivenöl
1 EL Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Petersilie zupfen und mit Knoblauch, Fleur de Sel und Olivenöl in einem Mörser zu einem Petersilien-Öl verreiben. Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomate mit Zitronensaft und -abrieb, Fleur de Sel, Pfeffer und dem Petersilien-Öl marinieren.

Für die Lammhackbällchen:

300 g Lammhackfleisch
20 entsteinte Kalamataoliven
1 Schalotte
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehne
1 Ei
1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrockneter Thymian
 $\frac{1}{2}$ TL Zaatar
 $\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Kalamataoliven fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Masse kleine Bällchen formen und in Olivenöl braten.

Für die Paprika:

1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Paprika mit einem Schäler schälen und in kleine Rauten schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Thymian und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta:

100 g Feta
1 Ei
2 EL Mehl
150 g Paniermehl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Feta in ca. 2x2x2 cm große Würfel schneiden. Ei, Mehl und Paniermehl zu einer Panierstraße aufbauen. Fetakäse zuerst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Öl in der Fritteuse erhitzen und Feta darin kross ausbacken.

Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel
1 EL Kapern
2 EL von dem Joghurtdressing

Etwas von dem Joghurtdressing auf den Teller geben und dann Salat, Tomate, Paprika und Gurke darüberlegen. Zwiebel abziehen und mit einem Küchenhobel in dünne Ringe hobeln. Kapern auf den Salat legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Monika Wenig

Couscous-Salat mit Espresso-Joghurt-Dressing, gerösteten Cashewkernen und Rhabarber-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für das Ragout:

2 Stangen Rhabarber
 ½ Knoblauchzehe
 100 ml Kirschsaft

Neutrales Öl, zum Braten
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Für den Couscous:

100 g Instant-Couscous
 ½ rote Paprikaschote
 2 Frühlingszwiebeln
 300 ml Gemüsefond
 1 EL Essig

Scharfe Chilisauce, zum Abschmecken
 2 EL Rosinen
 3 EL Cashewkerne
 2-3 Zweige krause Petersilie
 Gemahlenes Chilipulver, zum
 Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt:

50 g Joghurt, 3,5 % Fett
 10 ml Espresso

Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

3 rote, kernlose Trauben

Die Schale vom Rhabarber abziehen und Enden abschneiden. Rhabarber in Würfel schneiden. Rhabarberstücke in Öl andünsten. Knoblauch abziehen, pressen und zufügen. Mit Kirschsaft ablöschen. Mit etwas Zucker und Salz abschmecken.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

In einer Metallschale den Couscous geben und mit dem Gemüsefond übergießen. Rosinen dazugeben und alles ca. 10 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken. Alle weiteren Gewürze sowie Essig zugeben und abschmecken. 2 EL Espresso-Joghurt (s.u.) unterheben. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Joghurt und Espresso vermischen und mit Zucker und Salz abschmecken. Couscous-Salat mit einem Teil des Joghurts marinieren, restlichen Joghurt als Garnitur verwenden.

Trauben häuten, halbieren und das Gericht garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Jöhnck

Zweierlei Salat mit Thunfisch-Tataki und Mayonnaisen-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Krautsalat:

½ kleiner Weißkohl
200 ml Kräuteressig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Kräuteressig mit ca. 50 ml Wasser mischen, bis die Säure geschmacklich passt. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kohl geben. Mit der Hand den Kohl gut durchkneten. Bis zu Anrichten stehen lassen. Sud davon als Dressing für den grünen Salat nutzen.

Für den Salat:

250 g Wildkräuter
1 kleinen grünen Salatkopf
1 rote Paprikaschote
1 rote, mittelgroße Chilischote
1 reife Mango
1 Granatapfel
1 Limette, Frucht
500 ml Kräuteressig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Limette in dünne Scheiben schneiden und vierteln.

Wildkräuter und Salat waschen, trockenschleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Alles vermengen und mit dem Sud des Krautsalats mischen.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
2 EL Tomatenketchup
100 ml naturtrüber Apfelsaft
200 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Senf in ein hohes Gefäß geben. Öl zugießen und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Mayonnaise mit Tomatenketchup, Apfelsaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Thunfisch:

300 g Thunfisch am Stück, Sushi-Qualität
50 g heller Sesam
50 g dunkler Sesam
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Hellen und dunklen Sesam mischen. Thunfisch rundherum in der Sesam-Mischung wälzen. Von allen Seiten in einer Pfanne mit hoher Temperatur anbraten. Bis zum Anrichten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (*Stand Mai 2025*):

- 1.Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: 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)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)) oder Nordatlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)), Handleinen und Angelleinen)