

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Maximilian Voge

**Dreierlei vom Rind: Carpaccio mit Rucola & Glasiertes
 Filet mit Pistazien-Crunch & Manzo-tonnato-Crostini**

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

200 g Rinderfilet
 1 Sardelle
 50 g Rucola
 1 TL Kapern mit Kapernwasser
 1 kleine Schalotte
 ½ Zitrone, Abrieb
 80 g Parmesan
 1 TL Dijonsenf
 2 Spritzer Tabasco
 5 EL Olivenöl
 10 g Pinienkerne
 1 TL getrockneter Liebstöckel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Dijonsenf, Kapern, Kapernwasser, Sardelle, Tabasco, getrocknetem Liebstöckel, Zitronenzeste, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce mixen. Rinderfilet in feine Scheiben schneiden, zwischen zwei Backpapiere legen und flachklopfen.

Carpaccio auf die gewünschte Größe zuschneiden, mit der Sauce bepinseln und kurz ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und klein hacken. Parmesan fein hobeln und zur Seite stellen. Rucola klein schneiden und mit Olivenöl und Salz vermengen.

Carpaccio auf dem Teller anrichten, Rucola darüber geben und mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen.

Für das Filet mit Pistazien-Crunch:

100 g Rinderfilet
 50 g geröstete, gesalzene Pistazien
 40 ml Aceto Balsamico
 5 ml Ahornsirup
 ½ TL Wasabipaste
 5 ml Kürbiskernöl
 1 Beet Gartenkresse
 Salz, aus der Mühle

Balsamico und Ahornsirup in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit sirupartig wird. Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Wasabi und Kürbiskernöl einrühren. Mit Salz abschmecken.

Pistazien im Mixer fein hacken.

Rinderfilet auf ca. 3x8 cm zu einem Rechteck schneiden, von allen Seiten mit Salz würzen. Eine Pfanne auf hohe Hitze erhitzen und das Filet von allen Seiten anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht, das Rindfleisch in der Mitte aber noch rosa ist. Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Mit der Glasur von allen Seiten einpinseln, und den Pistazien-Crunch über die Oberseite streuen. Mit Kresse dekorieren.

Für das Manzo-tonnato-Crostini:

100 g Rinderfilet
 100 g Thunfisch aus der Dose, in
 eigenem Saft
 1 Sardelle
 40 g Babymangold, für die Garnitur
 1 TL Kapern
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 ½ Baguette
 1 Ei
 1 TL Dijonsenf
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet von allen Seiten salzen und pfeffern und scharf anbraten. Der Kern sollte Medium gebraten sein. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Thunfisch, Sardelle, Kapern, Zitronenzeste, Eigelb und den Senf fein mixen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Nach und nach das Olivenöl dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend salzen und mit Knoblauch einreiben.

Rindfleisch fein aufschneiden und auf das Baguette legen, etwas von der Thunfischsauce darüber geben und mit Kapern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF-Fischratgeber sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29), Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)

Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47, Handleinen und Angelleinen