

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. April 2026** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Suppen de luxe" mit Viktoria Fuchs**



Tim Frömel

Karotten-Ingwer-Suppe mit Thunfischtatar, Bonitoflocken, frittierte Karottenschale, pochiertem Wachtelei und Dill-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Karotten-Ingwer-Suppe:

5 große Karotten, ca. 350 g
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer
400 ml Kokosmilch
2 EL Butterschmalz
400 ml Gemüsefond
300 ml Karottensaft (nicht milchsäurevergoren)
3 TL helle Misopaste
3 EL Yuzusaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen, klein schneiden und mit Knoblauch und Schalotte in einem Topf in Butterschmalz anschwitzen. Karotten schälen, Schale beiseitelegen. Karotten in Scheiben schneiden und kurz anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und Karotten weichkochen. Bei schluckweiser Zugabe der Kokosmilch die Masse zu einer Suppe pürieren. Karottensaft, Misopaste und Yuzusaft einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Thunfischtatar:

400 g Thunfisch in Sushi-Qualität
2 TL Sesamöl
4 TL helle Sojasauce
4 TL Reisessig
3 Zweige Koriander
3 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch fein in gleichgroße Tatarstücke schneiden. Mit dem Sesamöl, der Sojasauce und dem Reisessig marinieren. Koriander und Dill fein hacken und je 2 EL untermischen, bis zum Anrichten kaltstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dill-Öl:

2 Bund Dill
200 ml Traubenkernöl

Dill im Traubenkernöl leicht erhitzen, pürieren und abseihen. Nach dem Abkühlen mit einer Tropfpipette feine Tropfen auf die Suppe als Akzente setzen.

Für die Crème fraîche:

3 EL Crème fraîche
2 EL Milch

Crème fraîche mit der Milch glattrühren. Mit einer Tropfpipette oder einem Spritzbeutel eine Spur über die Suppe ziehen.

Für die frittierten Karottenschalen:

6 Streifen Karottenschale, von oben
100 ml Sonnenblumenöl
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenschalen darin frittieren. Abtropfen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Für das pochierte Wachtelei: Einen kleinen Topf mit Wasser und Essig zum Sieden bringen. Das Wasser darf nicht kochen. Mit einem Löffel einen kleinen Strudel erzeugen und das aufgeschlagene Wachtelei von einem Löffel in das Wasser gleiten lassen. Das pochierte Ei entnehmen, sobald das Eiklar um das Eigelb geronnen ist. Vorgang wiederholen.

Für die Garnitur: Dill kleinschneiden. Gericht mit Dill und Bonito-Flocken garnieren.
½ Bund Dill
3 EL Bonito-Flocken

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 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)