

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2025 ▪
Vorspeisen mit Robin Pietsch



Leonie Beyer

Reispapier-Tacos mit Thunfisch, Mango-Salsa und Curry-Weißkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Reispapier-Tacos:

150 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität

6 Blätter Reispapier

1 rote Chilischote

1 Limette, Saft

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 TL heller Sesam

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

1 TL dunkler Sesam

1-2 Zweige Koriander

Salz, aus der Mühle

Für die Salsa:

1 Mango

1 Schalotte

1 Chilischote

1 Limette, Saft

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl erhitzen und das Reispapier darin knusprig frittieren.

Thunfisch sehr fein schneiden. Chili fein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Thunfisch mit Chili, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl vermengen. Mit Salz würzen.

Thunfisch in die Reispapier-Tacos füllen und mit Sesam und Koriander garnieren.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Chili fein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango mit Schalotte, Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Curry-Weißkohl:

150 g Weißkohl

1-2 EL Currysauce

Salz, aus der Mühle

Weißkohl fein hobeln und einen halben Teelöffel Salz zugeben. Weißkohl gut durchkneten, bis Wasser austritt. Wasser abgießen, dann mit Currysauce würzen. Ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 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