

▪ **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

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.

Für die Salsa:

1 Mango
 1 Schalotte
 1 Chilischote
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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 Currypulver
 Salz, aus der Mühle

Weißkohl fein hobeln und einen halben Teelöffel Salz zugeben. Weißkohl gut durchkneten, bis Wasser austritt. Wasser abgießen, dann mit Currypulver 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