▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2023 ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch

Dieter Schmidt

Dreierlei aus dem Meer: Thunfisch-Tataki & Lachs-Tatar & Gebratene Garnelen mit Wasabi-Dip und Limetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:
200 g Thunfisch in Sushi-Qualiät, ohne Haut
Sesamöl, zum Braten
Eiswasser

Den Thunfisch in Sesamöl in der Pfanne rundherum anbraten. Herausnehmen und direkt in das Eiswasser tauchen. Ca. 10 Sekunden, dann aufschneiden.

Für den Lachs:
100 g Lachsfilet, ohne Haut
2 Scheiben helles Brot
½ grüner Apfel
1 Limette, Saft & Abrieb
½ TL Chilisauce
2 EL Teriyakisauce
1 EL Trüffelöl
½ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
1 Prise Piment d‘Espelette
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten anrösten, herausnehmen und abtropfen lassen.

Lachsfilet waagerecht halbieren, dann in feine Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden. Lachswürfel in eine Schüssel geben. Schnittlauch in nicht zu feine Röllchen schneiden, zum Lachs geben. Apfel in Scheiben vom Kerngehäuse schneiden, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel ebenfalls zum Lachs geben. Mit Piment d‘Espelette, Salz, Pfeffer, Chilisauce, Teriyaki Sauce und Trüffelöl würzen. Etwas Schale von der Limette fein darüber reiben. Limette halbieren und etwas Limettensaft darüber träufeln. Alles gut vermengen.

Brotscheibe und aussetchen und mit etwas Salz bestreuen. Lachstatar auf der Brotscheibe mit Hilfe eines Servierringes verteilen.

Für die Garnelen:
4 Riesengarnelen, entdarmt
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Butter und Knoblauchzehen zugeben und die Garnelen auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf braten.

Für den Dip:
1 TL Wasabipaste
2 EL Sojasauce
1 Zitrone, Saft
1 TL Bonitoflocken
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Wasabipaste, Meersalz, Sojasauce, Zitronensaft, Bonitoflocken und Chiliflocken vermengen.

Für die Limetten-Mayonnaise:
1 Limette, Saft & Abrieb
1 Ei
1 TL Senf
150 g Naturjoghurt
1 TL Zucker
200 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben, Saft auspressen.

Ei, Senf und etwas Öl und Salz in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab eine Mayonnaise hochziehen.

Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren und mit der Limettenschale, 2 EL Saft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Thunfisch, echter Bonito, ist laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Westatlantik FAO 21; 31; 41
- Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen

Atlantischer Lachs ist laut WWF nur aus Aquakultur mit dem ASC Label oder aus Bio Aquakultur zu empfehlen. *(Stand September 2023)*

Eismeergarnelen sind laut WWF nur aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Fallen
- Nordwestpazifik FAO 21: Baffin Bay (0A) Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) *(Stand September 2023)*