

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juni 2022** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Marius Zander**

**Thunfisch-Tatar mit Mango-Avocado-Salat und Wasabi-Gurke**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Thunfisch-Tatar:**

100 g Thunfischfilet, ohne Haut,  
 Sashimi Qualität  
 ½ TL scharfe Sriracha-Chilisauce  
 1 TL Ketjab Manis  
 ½ TL Sesamöl  
 2 EL Sojasauce  
 1 EL schwarzer Sesam  
 1 EL heller Sesam  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Thunfischfilet in gleichmäßige Würfel schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten. Ketjab Manis, Chilisauce und Sesamöl gut vermengen und mit schwarzem Pfeffer und Sojasauce abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

**Thunfisch** sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen.

Wenn Sie Thunfisch zubereiten möchten, dann sollten Sie laut WWF auf **Echten Bonito / Skipjack** zurückgreifen, der mit Hand- oder Angelleinen in folgenden Gebieten gefangen wird: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57.

*(Stand: Mai 2022)*

**Für den Salat:**

¼ Mango  
 ¼ Avocado  
 1 Spitze einer Thai-Chili  
 ½ Limette  
 1 Nori Blatt  
 1 Zweig Koriander  
 Sesamöl, zum Bestreichen  
 1 TL Avocado-Öl  
 1 EL Ahornsirup  
 Salz, aus der Mühle

Noriblätter zurechtschneiden. Backblech dünn mit Öl bestreichen.

Noriblätter mit der glatten Seite nach unten darauf verteilen, dünn mit Öl bestreichen, salzen und im Ofen (mittlere Schiene) knusprig backen (ca. 15 Minuten). Herausnehmen und auskühlen lassen. Mittig auf einem Teller platzieren.

Die Avocado und Mango, sowie den Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Avocado, Mango-Würfel und Thunfisch in eine Schüssel geben. Die Spitze der Thai Chili fein hacken und zum Salat dazugeben. Ein paar Spritzer Limettensaft unterrühren und ruhen lassen. Etwas Koriander fein hacken und dazugeben. Das Avocado-Öl untermengen und den Salat mit etwas Salz und ein paar Tropfen Ahornsirup abschmecken.

**Für die Wasabi-Gurke:** Alle Zutaten, außer der Gurke, gut verrühren. Mit dem Sparschäler an der Salatgurke längs die Schale entfernen, einen Streifen abschneiden und mit der Wasabi-Creme großzügig von beiden Seiten bestreichen. Anschließend zusammenrollen.

- 1 Salatgurke
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Wasabipaste
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:**

- Purple Shiso
- Gartenkresse

Mittig auf das Noriblatt einen Anrichtering platzieren und den Avocado-Mango-Salat hineingeben. Darauf das Thunfischtatar geben. Die Wasabi-Gurke mittig platzieren und etwas Shiso- und Gartenkresse zum Garnieren darüber geben und servieren.