

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Mai 2024 ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch



Rita Mieth

Thunfisch-Tatar mit Orangen-Fenchel-Salat, Wasabi-Dip und Filoteig-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch
 ½ Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Bund Schnittlauch
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schüssel für die Zubereitung des Tatars mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Thunfisch in fein Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alles miteinander vermengen und mit Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen mit Grün
 1 Orange, Abrieb
 ½ Zitrone, Saft
 1 Schalotte
 ½ EL körniger Dijonsenf mit Weißwein
 1 TL Honig
 2 EL hellen Balsamico
 5 Zweige Petersilie
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel vom Grün her dünn hobeln und bis kurz vor dem Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Orange heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Orange schälen und filetieren, dabei Saft auffangen und 2-3 EL für das Dressing verwenden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Abrieb für Dip beiseitestellen. Schalotte abziehen und hacken, Petersilie hacken. Aus Orangenabrieb, -saft, Balsamico, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Schalotte und Petersilie unterrühren und Dressing über den Fenchel geben. Orangenfilets unterheben oder beim Servieren anlegen.

Für die Filoteig-Chips:

1-2 Filoteig-Blätter
 1 Ei
 2 EL Milch
 ½ TL Ras el-Hanout

Ei aufschlagen und mit Milch verquirlen. Filoteig-Blätter in Dreiecke teilen und mit Ei-Milch-Mischung bestreichen. Ras el-Hanout über den Blättern verteilen und Filoteig auf Backblech mit Papier in den vorgeheizten Ofen geben. Backen bis die Blätter goldbraun und knusprig sind.

Für den Wasabi-Dip:

50 g Crème fraîche
 25 g Saure Sahne
 1-2 Msp. Wasabipaste
 Salz, aus der Mühle
 Rote Pfefferbeeren, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche, Saure Sahne und Wasabipaste in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Zitronenabrieb (s.o.), Salz, Pfeffer und roten Pfefferbeeren abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Nordatlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen)