

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. August 2021** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Alliterationen" mit Björn Freitag**



Silvio Orro

**Tuna-Tataki mit Teriyaki-Sauce, Togarashi-Avocado-Tatar, Thaispargel-Tempura, Tentsuyu-Sauce und Tobiko-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tuna-Tataki:**  
300 g Thunfischfilet, ohne Haut  
(Sashimi, ca. 3-4cm dick)  
2 EL heller Sesam  
2 EL schwarzer Sesam  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL Sesamöl

Das Thunfischfilet von allen Seiten in Sesam wenden. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas Pflanzen- und Sesamöl ca. 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



**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, Indischer Ozean FAO 51, 57.

**Für die Teriyaki-Sauce:**  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
80 ml Sojasauce  
100 ml Mirin  
80 ml Sake  
1 TL Sesamöl  
1 TL Maisstärke  
3 EL brauner Zucker

Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch andrücken und Schale entfernen. Beides Zusammen mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf geben und das Ganze für ca. 15 Minuten einkochen. Bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden.

Knoblauch und Ingwer herausnehmen und die Sauce abkühlen lassen.

**Für das Togarashi-Avocado-Tatar:**  
1 Avocado  
1 Limette  
10 g eingelegten Sushi-Ingwer  
2 TL Togarashi (Shichimi-Pulver)  
1 TL Sojasauce  
1 TL Mirin  
1 TL Sesamöl  
Shiso Kresse  
1 Prise Salz

Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Avocado würfeln und in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und dem Togarashi-Pulver würzen. Ingwer fein hacken und drunter heben. Etwas Schale sowie Saft einer Limette dazu geben. Nun alles mit Sojasauce, Mirin und Sesamöl abschmecken und zusammen mit der Shiso Kresse anrichten.

**Für den Thaispargel-Tempura:**

15 g Thaispargel  
1 EL Togarashi (Shichimi-Pulver)  
1 Ei  
150 g Mehl  
Erdnussöl, zum Frittieren  
250 ml Eiswasser  
1 Prise Salz

Thaispargel waschen und die untere Enden der Stangen abschneiden. Eiswasser mit dem Ei verrühren und anschließend durch ein Sieb in das Mehl geben, mit Togarashi vermengen und alles miteinander verquirlen bis ein glatter Teig entsteht. Spargel durch den Teig ziehen und bei 170 Grad für ca. 5-6 Minuten frittieren. Nach dem frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen.

**Für die Tentsuyu-Sauce:**

1 kleine frische Chilischote  
100 ml Dashi-Fischbrühe (alternativ: 1 TL  
Dashipulver mit kochendem Wasser verrühren)  
3 EL Mirin  
3 EL süße Sojasauce

Dashi-Fischbrühe mit den Saucen verrühren. Chili in feine Ringe schneiden und dazu geben. Sauce in eine kleine Schale geben.

**Für die Tobiko-Mayonnaise:**

1 Ei  
½ TL scharfer Senf mit Meerrettich  
125 ml Sonnenblumenöl  
10 ml Reissessig  
1 EL Tobiko (roter Fischrogen)  
Zucker, zum Abschmecken  
Feines Salz

Ei, Senf, etwas Salz und Zucker, Reissessig, ½ EL Tobiko-Rogen und etwas Öl in einen schmalen Messbecher geben. Pürierstab bis auf den Boden eintauchen, einschalten und nach 5 Sekunden langsam nach oben ziehen und restliches Öl langsam nachgießen. Mayonnaise in eine kleine Schale geben und mit dem restlichen Tobiko-Rogen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.