

## ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2025 ▪

### Vorspeise mit Johann Lafer



Carolyn Gottschlich

#### Sesam-Thunfisch-Sticks mit Glasnudel-Gemüse-Salat und gerösteten Pistazien

Zutaten für zwei Personen

##### Für die Sesam-Thunfisch-Sticks:

100 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität  
2 EL dunkle Sojasauce  
1 EL Mirin  
3 EL Rapsöl  
3 EL gerösteter schwarzer Sesam  
3 EL gerösteter weißer Sesam  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch in zwei kleine Sticks schneiden und in Sojasauce und Mirin kurz marinieren. Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Beide Sesamsorten mischen und auf einen flachen Teller verteilen. Leicht salzen und pfeffern.

Thunfisch aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen.

Thunfisch-Sticks in Sesam-Mischung wälzen, bis sie komplett mit Sesam bedeckt sind. Thunfisch in der heißen Pfanne ganz kurz von jeder Seite anbraten (etwa 5 Sekunden pro Seite). Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

##### Für den Glasnudel-Gemüse-Salat:

50 g Glasnudeln  
3 Radieschen  
1 Mini-Gurke  
1 Frühlingszwiebel  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Erdnussbutter  
1 TL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Sesamöl  
3 Zweig Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Wasser zum Kochen bringen.

20 ml Wasser, Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl und 2 EL Zitronensaft zu einer sämigen Sauce verrühren. Glasnudeln in kochendes Wasser geben und 3-4 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Nudeln dabei etwas auseinanderziehen. Radieschen, Frühlingszwiebel und Mini-Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Etwas für die Dekoration beiseitelegen. Koriander waschen und kleine Blättchen abzupfen. Glasnudeln und Gemüse zusammen mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

##### Für die gerösteten Pistazien:

30 g Pistazien  
Salz, aus der Mühle

Pistazien grob hacken. Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend salzen.



Laut WWF sind **Thunfische**, Echter Bonito, aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2025):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57 (Handleinen und Angelleinen)

Glasnudeln mit einer langen, dünnen Zange aus der Schüssel ziehen und um die Zange wickeln. Die gedrehten Nudeln auf den Servierteller setzen. Radieschen, Gurkenscheiben und Korianderblättchen in den Nudelzopf verteilt einstecken. Gehackte Pistazien über die Nudeln verteilen. Thunfisch-Sesam-Sticks neben dem Glasnudelsalat anrichten.