

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Mai 2026** ▪  
**Tagesmotto „Angrillen“ mit Johann Lafer**



Elena Scheidemann

**Sesam-Thunfischsteak und Lachsspieß mit gegrillter Avocado und gelber Paprika, Tomatensalat, Avocadocreme, Kräuterpaste und geröstetem Baguette**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

2 Thunfischsteaks à 150 g  
 200 g Lachsfilet  
 Olivenöl, zum Marinieren  
 2 Zweige Rosmarin  
 1 EL Kaffeebohnen  
 1 EL schwarzer Sesam  
 1 EL heller Sesam  
 Salz, aus der Mühle

Die Thunfischsteaks salzen, in Sesam wälzen und auf dem Grill von beiden Seiten kurz anbraten, sodass sie innen noch saftig sind.

Lachs in Würfel schneiden und auf die Rosmarinzwige stecken. Lachsspieße mit etwas Olivenöl beträufeln und auf den Grill legen. Thunfisch und Lachs mit Salz würzen. Kaffeebohnen im Mörser zerstoßen und über den Thunfisch geben.

**Für die Kräuterpaste:**

3 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, Saft  
 3 EL Olivenöl  
 2 EL Erdnussöl  
 Sojasauce, zum Abschmecken  
 3 Zweige Basilikum  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 3 Zweige Dill  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit Dill, Basilikum und Petersilie fein hacken. Mit Olivenöl, etwas Erdnussöl, Zitronensaft und ein wenig Sojasauce zu einer würzigen Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Gemüse:**

1 Avocado  
 2 kleine gelbe Paprika  
 Erdnussöl, zum Marinieren  
 1 TL Honig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika schneiden und auf dem Grill bissfest garen. Avocado halbieren, kurz angrillen und anschließend mit Erdnussöl und Honig leicht karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Tomatensalat:**

2 Tomaten  
 1 Zitrone, Saft  
 3 EL Olivenöl  
 2 Zweige Basilikum  
 Salz, aus der Mühle

Tomaten klein schneiden und mit etwas Basilikum, Olivenöl, Salz und Zitronensaft marinieren.

- Für die Avocado-creme:** Avocado vorsichtig halbieren, entkernen und die Schale ablösen. Das Fruchtfleisch anschließend würfeln. Das Avocadofleisch in ein hohes Gefäß geben und den Knoblauch hinzu pressen. Anschließend auch den Frischkäse sowie den Zitronensaft hinzugeben. Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen, cremig pürieren und servieren.
- 1 Avocado
  - ½ Knoblauchzehe
  - ½ Zitrone, Saft
  - 75 g Frischkäse
  - 1 Prise Zucker
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Baguettescheiben mit Olivenöl bestreichen und dazu servieren.
- ¼ Baguette
  - Olivenöl, zum Bestreichen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2026)

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska: Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada: Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2026)

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