

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 1. September 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Sabine Pfeiffer

Tatar vom Saibling mit Avocado und Mango, Miso-Mayonnaise und Kokosschaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar vom Saibling mit Avocado und Mango:

200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
 1 Avocado
 1 Tomate
 1 Schalotte
 ½ Mango
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 1 TL helle Sojasauce
 1 TL dunkle Sojasauce
 1 TL Sesamöl
 1 EL Rapsöl
 2 TL mildes Olivenöl
 1 Prise Chili
 1 Prise grobes Meersalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Saiblingsfilet gut gekühlt in ca. 5 mm große Würfel schneiden und sofort wieder kaltstellen. Schalotte abziehen, sehr fein hacken und unter den Fisch mischen.

Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Sesamöl und Rapsöl verrühren. Erst kurz vor dem Anrichten mit dem Fisch vermengen und vorsichtig abschmecken. Avocado halbieren, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Tomate schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Mango in kleine Würfel schneiden. Fruchtkomponenten separat mit etwas Limettensaft, Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer leicht marinieren. Tatar, Avocado und Mango schichten.

Für die Miso-Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
 1 Ei, Größe M
 1 TL mittelscharfer Senf
 120–150 ml neutrales Pflanzenöl
 25 g helle Misopaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Öl zunächst tropfenweise unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine dicke, stabile Mayonnaise entsteht. Danach das Öl in einem dünnen Strahl weiter einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Misopaste in einer kleinen Schüssel mit 1-2 Teelöffel der Mayonnaise glatt rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Anschließend unter die restliche Mayonnaise mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Kokosschaum:

75 ml Kokosmilch
 25 ml weißer Portwein
 10 ml Sherry
 1 EL Fischfond
 1 TL Sojalecithin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Portwein und Sherry aufkochen und kurz reduzieren lassen. Vom Herd nehmen und Kokosmilch sowie etwas Fischfond zugeben. Kurz vor dem Servieren lauwarm erhitzen, Lecithin hinzufügen und mit dem Stabmixer zu einem feinen Schaum aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 TL gerösteter, weißer Sesam
2 Zweige Koriander
4 Halme Schnittlauch

Gericht mit Sesam; Koriander und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Saiblinge** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen