

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2025
Vorspeise mit Björn Freitag



Thomas Erdt

Thunfisch-Garnelen-Rollen mit Avocado und Kimchi & Melonen-Gurken-Salat mit Halloumi und karamellisierten Pecannüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Thunfisch-Garnelen-Rollen:

- 1 Thunfischfilet, Sushiqualität, ca. 150 g
- 8 kleine Garnelen, Größe 26/30 pro Pfund, Sushi-Qualität, entdarnt und ausgelöst
- 6 runde, große Reispapierblätter
- 1 Avocado
- 80 g Koreanisches Kimchi
- 2 Zitronen, Saft & Abrieb
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 2 EL Sojasauce
- 4 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 2 EL Kalamata Oliven mit Stein
- ¼ Wassermelone
- ½ Zitrone, Saft
- 100 g Halloumi
- 3 EL Pecannüsse
- 2 TL flüssiger Honig
- Arganöl, zum Kochen
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 1 kleiner Radicchio

Den Thunfisch in gleichmäßige Streifen schneiden.

Thunfisch und Garnelen mit Sojasauce, Zitronen- und Limettensaft sowie Zitronen- und Limettenabrieb ca. 10 Minuten marinieren.

Reispapier in Wasser einweichen und anschließend ausbreiten.

Thunfisch und Garnelen trockentupfen und leicht salzen. Kimchi in feine Streifen schneiden. Koriander hacken. Avocado von Kern und Schale befreien und in feine Stückchen schneiden. Reispapier mit allen Zutaten belegen und zu kleinen Rollen formen. Restliche Marinade als Dip in ein Schälchen füllen und separat servieren.

Melone und Gurke in gleichmäßige Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Dressing aus Zitronensaft, einem Teelöffel Honig, Frühlingszwiebel und Arganöl anrühren. Salzen.

Halloumi in gleichmäßige Stücke schneiden und in Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Pecannüsse in einer Pfanne ohne Fett in Honig karamellisieren.

Radicchio-Blätter abzupfen. Thunfisch-Garnelen-Rollen auf Radicchio-Blättern zusammen mit dem Melonen-Gurken-Salat anrichten und mit gebratenem Halloumi und karamellisierten Pecannüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

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

Sollten Sie **Garnelen** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf **Garnelen aus Aquakultur** zurück. Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie