

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Claudia Olschnögger

Thunfisch-Mango-Avocado-Tatar mit Wasabi-Mayonnaise und knusprigem Tramezzini

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität
 1 Avocado
 1 Frühlingszwiebel
 1 frische Knoblauchzehe
 1 Mango
 2 Limetten, Saft & Abrieb
 1-2 EL Naturjoghurt
 1-2 EL Sauerrahm
 1 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 1 EL Olivenöl
 Sojasauce, zum Abschmecken
 Chili, aus der Mühle
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Frühlingszwiebel putzen, Knoblauch abziehen. Thunfisch, Frühlingszwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Sojasauce, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein würfeln. Mit Limettensaft und Limettenabrieb marinieren, einen Löffel Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein hacken. Mit einem Löffel Naturjoghurt, Chili, Limette und Salz abschmecken.

Zuerst die Avocadomasse, dann die Mango und den Thunfisch in einer länglichen Form schichten. Ein wenig Fleur de Sel darüber geben.

Für das Tramezzini:

2 Scheiben Tramezzini
 Butter, zum Einfetten

Tramezzini mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Mit unterschiedlich großen runden Ausstechern Löcher aus dem Tramezzini ausstechen. Gelöcherte Tramezzini-Scheibe über eine runde, feuerfeste und eingefettete Backform legen, sodass sie in gewünschter Form bleibt. Ca. 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig ist und die gewünschte Form erreicht hat.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

½ Limette, Saft & Abrieb
 1 Ei
 ½ TL mittelscharfer Senf
 1 TL Wasabipaste
 100 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes, schmales Gefäß geben. Pürierstab auf den Boden stellen und langsam nach oben ziehen bis die Masse emulgiert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen
 1-2 essbare Blüten
 1-2 Kapuzinerkresse-Blüten
 1 TL schwarzer Sesam

Blütenblätter abzupfen. Gericht mit Blütenblättern, Sprossen und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



PROFI
TIPP

Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Echter Bonito: 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
- 1. Wahl: Gelbflossenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen