

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2026** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Thorsten Mandt**

**Thunfisch-Sashimi mit roten Linsen und Orangen-Sugo**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Thunfisch-Sashimi:**

200 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität  
 1 Limette, Abrieb  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL Olivenöl  
 8 Halme Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch mit einem sehr scharfen Messer in dünne Sashimi-Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und in feine Röllchen schneiden. Sashimi vorsichtig mit Limettenabrieb, Schnittlauch, Sojasauce und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die roten Linsen:**

100 g rote Linsen  
 1 Schalotte  
 75 g kalte Butter + Butter, zum Anbraten  
 200 ml Gemüsfond  
 1 EL helle Sojasauce  
 1 Msp. Soja-Lecithin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel glasig anbraten. Linsen dazugeben und mit Fond aufgießen. 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen und mit der kalten Butter vermischen. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Linsen unterziehen und alles mit der Sojasauce abschmecken. Für einen stabileren Schaum kann man etwas Soja-Lecithin benutzen.

**Für das Orangen-Sugo:**

2 Orangen, Filets & Saft  
 1 Limette, Saft  
 3-4 cm Ingwer  
 150 ml Blutorangensaft  
 Speisestärke, zum Binden  
 1 Sternanis  
 2 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Orange auspressen. Saft zusammen mit Limettensaft, Blutorangensaft und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Einen Teil beiseitestellen, den Rest zusammen mit dem Sternanis in den Orangenfond geben. Speisestärke mit etwas von dem Fond glatt rühren, in den Topf geben und unter Rühren die Sauce leicht andicken lassen. Die zweite Orange schälen und filetieren. Filets beiseitestellen. Sud vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und die Orangenfilets vorsichtig unterheben.

**Für die Garnitur:**

6-8 Halme Schnittlauch

Gericht mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 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, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Umschließungsnetze (Ringwaden)