

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2025** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Pascal Kappés

Thunfisch-Steak mit Mango-Spargel-Creme, grünem Spargel und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

2 Thunfischsteaks à 100 g, ohne Haut,
 Sushiqualität
 1 Zitrone, Saft
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Das Thunfischsteak mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak ca. 30 Sekunden bis zu 1 Minute auf jeder Seite anbraten.

Für die Salsa:

1 Bund grüner Spargel
 1 Knoblauchzehe
 2 Chilischoten
 1 Mango
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel in kochendem Wasser blanchieren und in einer Schale mit Eiswasser abkühlen lassen. Zwei Stangen zur Seite legen. Den Rest des Spargels anschließend kleinschneiden und in einen Mixer geben. Mango schälen, kleinschneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Einen Teil der kleingeschnittenen Mango für die Garnitur zur Seite legen. Knoblauch abziehen und mit in den Mixer geben. Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben. Chilischoten kleinschneiden. Zitronensaft- und Abrieb, Chilischoten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und ca. 50 ml Wasser hinzugeben und erneut mixen.

Für das Ei:

3 Eier
 30 ml Essigessenz

Eier in Essigessenz aufschlagen und kurz ziehen lassen. Anschließend in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser 4 Minuten pochieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Juli 2025*):

- 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)