

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2025**
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Hans-Jürgen Schrubba

Thunfisch-Tataki mit Sojamarinade, Mango-Püree und Curry-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet, Sushiqualität
 100 ml Sojasauce
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Thunfischfilet von allen Seiten mit Pfeffer würzen. Dann das gewürzte Thunfischfilet in der Pfanne bei hoher Hitze kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang unterbrochen wird.

Thunfisch aus dem Eiswasser nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Sojasauce in eine Schüssel geben und das Thunfischstück in der Sojasauce einlegen. Sollte die Sojasauce zu intensiv sein kann man sie mit einem Schluck Wasser etwas verdünnen. Thunfisch aus der Sojasauce nehmen, mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und entweder in ca. 4 mm breite Scheiben oder leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Thunfischscheiben jeweils auf der Sauce anrichten.

Für die Mango-Püree:

1 Mango
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ Bund glatte Petersilie
 5 Zweige Minze
 2 EL neutrales Pflanzenöl

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in grobe Würfel schneiden. Mangowürfel in ein Gefäß geben. Petersilienblätter grob von den Stielen zupfen und zur Mango in den Mixbehälter geben. Minzblätter ebenfalls von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben, dabei einen Minzzweig übriglassen und beiseitelegen. Etwas Limettenschale mithilfe einer Zestenreibe über die Mango reiben. Limette halbieren, auspressen und den Saft zu Mango, Petersilie und Minze geben. Pflanzenöl dazugeben und alles mit einem Pürerstab sehr fein mixen. Püree auf zwei flachen Tellern verstreichen.

Für das Curry-Würzöl:

1 TL Currypulver
 60 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Öl kurz erwärmen, Currypulver einrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 rote Peperoni
 1 kleine rote Zwiebel

Peperoni von Kernen und Trennhäuten befreien, in feine Ringe schneiden und auf jede Scheibe Thunfisch einen Peperoni-Ring geben. Zwiebel abziehen, in sehr feine Ringe schneiden und ebenfalls auf jeder Thunfischscheibe einen Zwiebelring anrichten. Übrige Minzblätter grob zupfen und auf den Peperoni ringen anrichten. Zum Schluss mit einem Löffel etwas von der Sojasauce über den Thunfisch geben und nach Geschmack noch etwas Curry-Öl darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thunfisch, Echter Bonito, ist laut WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Juni 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.