

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2026 ▪**
Vorspeise mit Nelson Müller



Cornelia Koall

**Thunfisch-Tataki auf Fenchelcreme mit Fenchel-
Orangen-Salat und Orangen-Gel**

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

- 1 Knoblauch
- 3-4 cm Ingwer
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Mirin
- 2 EL Sake
- 1 EL flüssiger Honig

Den Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Sake und Honig in einer Schüssel gut vermischen.

Für das Tataki:

- 200–300 g frisches Thunfischfilet in Sashimi-Qualität
- 1 Limette, Abrieb
- Soja-Marinade, von oben
- Sesamöl, zum Braten
- 2 EL weiße Sesamsamen
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salzflocken, zum Würzen
- Eiswasser

Thunfischfilet in längliche Stücke schneiden (ca. 5 cm).

Eine Pfanne stark erhitzen, etwas Sesamöl hinzufügen und den Thunfisch 10–20 Sekunden pro Seite scharf anbraten, sodass außen eine Kruste entsteht, innen aber roh bleibt. Aus der Pfanne nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken, sodass der Garvorgang gestoppt wird. Thunfisch in die zuvor zubereitete Soja-Marinade geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Weiß- und schwarze Sesamsamen in einer flachen Schale mit Limettenabrieb vermischen. Thunfisch darin wenden, bis er rundherum bedeckt ist.

Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Vor dem Servieren mit Salz- und Chiliflocken bestreuen und nach Belieben mit der restlichen Marinade beträufeln.

Für den Fenchelsalat:

- 1 Fenchel mit Grün
- 2 Orangen, Filets
- ½ EL Honig
- 5 EL weißer Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL geschälte Pistazien
- 1 EL Zucker
- 1 Msp. Xanthan
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Dann ggf. hacken. Orangen schälen, filetieren, dabei den Saft auffangen.

Honig, Balsamicoessig, Orangensaft und Salz mit Xanthan verrühren. Sobald es leicht bindet, Öl unterrühren.

Fenchel putzen und fein hobeln. Grün für die Garnitur beiseitelegen.

Fenchel und Orangenfilets vorsichtig mit Dressing marinieren. Pistazien drüberstreuen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Fenchelcreme:

2 kleine Fenchel
 100 g Frischkäse
 100 ml Schmand
 Butter, zum Anbraten
 250 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 2 EL Wermut
 2 EL Anislikör
 Fenchelpollen-Öl, zum Beträufeln
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel in Butter andünsten. Mit Weißwein, Wermut und Anislikör ablöschen. Fond dazugeben und weichkochen. Flüssigkeit abgießen, dann den Fenchel pürieren und durch ein Sieb streichen.

Schmand unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit Fenchelpollen-Öl garnieren.

Für das Gel:

100 ml Orangensaft, ohne Fruchtfleisch
 ½ EL flüssiger Honig
 2 g Agar Agar
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten 1 Minute aufkochen, gelieren lassen und dann zu einem glatten Gel mixen. In eine Spritzflasche füllen und als Punkte auf dem Teller verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 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