

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2026** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Sebastian Hartmann

**Thunfisch-Tataki auf Mango-Chutney mit frittierten
Ingwer-Sticks und grüner Mangosauce**

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

250 g Thunfischfiletsteak, ohne Haut
 100 ml dunkle Sojasauce
 2 EL Sonnenblumenöl
 30 g weißer Sesam
 30 g schwarzer Sesam

Den Thunfisch in Sojasauce einlegen.

Die weiße und schwarze Sesamsaat auf einer Arbeitsfläche vermengen. Thunfischfilet im Sesam wälzen und diese gut andrücken.

Öl in eine Pfanne geben und Thunfisch von allen Seiten kurz rösten. Anschließend mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Für das Mango-Chutney:

1 rote Spitzpaprika
 30 g Ingwer
 ½ Chilischote
 1 Mango
 1 Limette, Abrieb & Saft
 3 EL Apfel-Mango-Mark
 1 Bund frische Minze

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Von der Ingwerknolle ca. 1 TL fein abreiben. Chilischote in kleine Würfel schneiden. Spitzpaprika vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Einen Teil der Minze fein hacken. Alles mit Salz, Pfeffer und Apfel-Mango-Mark in einer Schüssel vermengen. Abdecken und kaltstellen.

Für die Mangosauce:

4 cm Meerrettichwurzel
 1 Mango
 1 Limette, Abrieb & Saft
 50 ml Sonnenblumenöl
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Minze

Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Messbecher geben. Petersilie und Minze grob zerteilen. In den Messbecher geben. Limettenschale fein abreiben und die Limette auspressen. Ebenfalls in den Messbecher geben. Sonnenblumenöl hinzufügen und mit einem Pürierstab durchmischen. Beim Anrichten Meerrettich nach Geschmack über die Sauce raspeln.

Für den frittierten Ingwer:

100 g Ingwer, ohne viele
 Verzweigungen
 Sonnenblumenöl, um Frittieren

Ingwer schälen und in feine Sticks oder Streifen schneiden, ungefähr 0,5 cm x 5 cm. Dann in der Fritteuse frittieren, bis sie braun und knusprig sind. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und als Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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