

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Matthias Gaugl

**Thunfisch-Tataki im Gewürzmantel mit Panko-Crunch,
 Erbsen-Koriander-Creme und Wasabi-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut, in
 Sushi-Qualität
 Olivenöl, zum Anbraten
 ½ getrocknete Chilischote
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL getrockneter Dill
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL schwarzer Sesam
 1 TL Pfefferkörner
 1 TL grobes Meersalz

Das Thunfischfilet zu einem ca. 4 cm dicken Block schneiden. Alle Gewürze und Kräuter in einem Mörser fein zermahlen. Thunfisch in der Mischung wälzen und anschließend kurz in Olivenöl auf allen 4 Seiten je 20 Sekunden scharf anbraten. Der Thunfisch soll innen noch roh bleiben.

Für die Erbsencreme:

400 g TK-Erbsen
 ¼ Limette, Saft
 2 EL Crème fraîche
 1 EL Butter
 1 TL Honig
 1 TL Olivenöl
 1 Zweig Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen ca. 4 Minuten weichgaren. Anschließend abseihen und zusammen mit Limettensaft, Honig und Olivenöl in einem Mörser mit rund 30 ml Wasser mixen. Koriander hacken. Butter, Crème fraîche und gehackten Koriander der Masse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

¼ Zitrone, Saft
 1 Ei
 150 ml Rapsöl
 2 TL Wasabipaste
 1 TL Senf
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes schmales Gefäß geben – das Öl ganz zum Schluss. Anschließend mit einem Stabmixer, angegangen am Gefäßboden, die Zutaten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ milde Chilischote
1 Limette, Abrieb
½ Beet Erbsenkresse
Butter, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
1 TL Sojasauce
2 EL Panko

Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Erbsenkresse als Garnitur verwenden. Panko in einer Mischung aus Butter und Olivenöl kurz knusprig anbraten. Limettenschale reiben.

Erbsencreme auf dem Teller mittig anrichten. Den Thunfisch in dünnen Scheiben darauf anrichten. Anschließend mit Mayonnaise, Limettenabrieb, Erbsenkresse und Chilischote garnieren. Mit Sojasauce beträufeln und mit knusprigem Panko bestreuen.



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