

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juni 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Zora Klipp



Andrej Weger

Thunfisch-Tataki mit Teriyakisaucе, Tempura-Togarashi-Thaispargel und Thaibasilikum-Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tataki:

300g Thunfischfilet, ohne Haut in Sashimi Qualität ca. 3-4 cm dick
3 EL heller Sesam
3 EL schwarzer Sesam
Pflanzenöl, zum Braten
Geröstetes Sesamöl, zum Braten

Den hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller vermischen. Das Thunfischfilet von allen Seiten gleichmäßig in dem Sesam wenden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzen- und Sesamöl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten je ca. 30 Sekunden anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Teriyakisaucе:

2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
150 ml helle Sojasauce
50 ml dunkle Sojasauce
150 ml Sake
80 ml Mirin
2 EL Reisessig
Geröstetes Sesamöl, zum Braten
1 EL Maisstärke
3 EL brauner Zucker

Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einem Topf in ein wenig Sesamöl hellbraun rösten.
Ingwer schälen und klein schneiden. In einem Topf Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig und braunen Zucker aufkochen, dann Ingwer und den gerösteten Knoblauch dazu geben. Alles zusammen 5 Minuten aufkochen lassen, damit die Sauce reduziert. Vom Herd runternehmen und kurz durchziehen lassen. Ggf. mit Stärke binden.

Für den Thaispargel in Togarashi-Tempura:

200 g Thaispargel
20 g Ingwer
1 Limette, Abrieb
1 Orange, Abrieb
1 Ei
Erdnussöl, zum Frittieren
75 g Mehl
75 g Stärke
1 Noriblatt
2 TL heller Sesam
2 TL schwarzer Sesam
½ TL gemahlene Chilipulver
½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle

Noriblatt fein zermahlen. Für die Togarashi Gewürzmischung weißen Sesam, schwarzen Sesam, Chilipulver, Szechuanpfeffer, Orangenschale, Limettenschale, Noriblatt und Ingwer vermischen. Ggf. im Mörser fein zermahlen.

Thaispargel waschen und die holzigen Enden der Stangen abschneiden. 250 ml Eiswasser mit dem Ei verrühren und anschließend durch ein Sieb das Mehl und die Stärke geben. Mit der Togarashi-Gewürzmischung verfeinern und alles zusammen vermischen. Spargel durch den Teig ziehen und bei 170 Grad für paar Minuten frittieren, bis der Spargel goldgelb ist. Anschließend auf ein Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat: Tomaten putzen und klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alle Zutaten vermengen und mit Salz abschmecken.

200 g Cocktailtomaten
1 Limette, Abrieb & Saft
1 EL geröstetes Sesamöl
2-3 Zweige Thaibasilikum
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Erbsenkresse garnieren.
1 Beet Erbsenkresse

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