

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2026**
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Georg Hermann

Thunfisch-Tatar im Avocado-Mantel mit Wasabi-Mayonnaise & Dashi

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität
 1 Avocado
 1 Frühlingszwiebel
 1 cm Ingwer
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 1 TL Sesamöl
 1 EL Mirin
 1 EL Ponzu
 1 TL Ketjap Manis
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Avocado schälen, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann Saft auspressen. Thunfisch in sehr kleine Würfel schneiden und vorsichtig mit Ponzu, Sesamöl, Limettensaft, Ingwer, Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz kaltstellen.

Zum Anrichten die Avocado auf Frischhaltefolie auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tatar auf die Avocado geben und vorsichtig zusammenrollen.

Für die Dashi-Brühe:

1 Streifen Kombu-Alge
 10 g Bonitoflocken
 1 TL Sojasauce
 1 TL helle Misopaste
 Salz, aus der Mühle

1 Liter Wasser mit Kombu-Alge erwärmen (nicht kochen lassen) und 10 Minuten ziehen lassen. Kombu-Alge entfernen. Bonitoflocken in das Wasser geben und aufkochen lassen. Anschließend Herd ausschalten und 5 Minuten ziehen lassen. Brühe durch ein feines Sieb geben und leicht mit Sojasauce und Misopaste abschmecken. Separat servieren.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

½ Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 1 EL Crème fraîche
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Wasabipaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Ei, Öl und Senf eine Mayonnaise hochziehen. Crème fraîche und Wasabi unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

1 kleine rote Chilischote
2 Radieschen
1 kleine Gurke

Mit gehobeltem Chili, Radieschen-Scheiben, Gurkenwürfeln und Wasabi-Mayonnaise garnieren. Die warme Dashi-Brühe separat reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47, Handleinen und Angelleinen