

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. April 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Andrej Weger

**Thunfisch-Tatar mit Avocado und Passionsfrucht,
knusprigem Reis-Chip, Gurken-Mango-Salat und Wasabi-
Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch in Sushi Qualität
 2 reife Avocados
 10 g Ingwer
 ½ Limette, Saft
 2 EL helle Sojasauce
 2 EL Teriyakisauce
 1 EL Sesamöl
 2-3 EL gerösteter Sesam
 1 EL gerösteter schwarzer Sesam
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Sojasauce, Teriyakisauce und Sesamöl würzen. Sesam hinzufügen. Etwas Limettensaft über den Thunfisch träufeln. Alles vorsichtig mischen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Schale abziehen. Anschließend das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren vorsichtig mit dem Thunfisch vermengen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei
 1 EL Dijonsenf
 2-3 EL Wasabipaste
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und Dijonsenf in ein hohes Gefäß geben. Sonnenblumenöl langsam hinzufügen und mit einem Stabmixer die Mayonnaise hochziehen, bis sie dick und cremig ist. Mayonnaise mit der Wasabipaste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurken-Mango-Salat:

½ Gurke
 20 g Ingwer
 1 Frühlingszwiebel
 1 rote Chilischote
 1 Mango
 2 EL Teriyakisauce
 2 EL Sojasauce
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne ggf. entfernen. Mango schälen. Beides in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Chili fein schneiden und hinzufügen. Sesam, Teriyaki- und Sojasauce darübergeben, vorsichtig vermengen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis-Chip: Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen.
3-4 Reispapierblätter Reispapierblätter einzeln kurz in die Pfanne legen, bis sie goldbraun und
200 ml Sonnenblumenöl, zum knusprig werden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen
Ausbacken lassen.

Für die Garnitur: Passionsfrucht halbieren und die Kerne beim Anrichten auf dem Tatar
1 Passionsfrucht drapieren. Mit Koriander und Sesam garnieren.
Heller Sesam, zum Bestreuen
Schwarzer Sesam, zum Bestreuen
4 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 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