

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 28. Juli 2026 ▪

Vorspeise mit Nelson Müller



Katrin Ostertag-Heffer

Thunfisch-Tatar mit Avocado, Tomaten-Carpaccio und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

Ca. 200 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität
 1 Frühlingszwiebel
 2 cm Ingwer
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 2 EL Ketjap Manis
 2 EL Sojasauce
 2 EL flüssiger Honig
 2 EL Sesamöl
 1,5 TL schwarzer Sesam
 1,5 TL heller Sesam

Den Thunfisch klein würfeln. Sesam rösten. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und reiben.

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Sesam, Frühlingszwiebel, Ingwer, Sojasauce, Ketjap Manis, Honig und Sesamöl verrühren. Thunfisch unterheben und bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Avocado:

1-2 reife Avocados
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados aus der Schale lösen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit Limettensaft beträufeln. Dann alles fein zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken, kaltstellen.

Für das Tomaten-Carpaccio:

2-3 rote Tomaten
 2 Frühlingszwiebeln
 1 grüne Chilischote
 1-2 TL Weißweinessig
 1-2 TL Sherry
 1 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Olivenöl
 2-3 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Mit Sonnenblumenöl, Weißweinessig, Sherry und Salz vermengen. Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Das Dressing sowie etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Koriander und Chili garnieren.

Für das Röstbrot:

½ Baguette
 Olivenöl, zum Braten

Olivenöl leicht erhitzen und Baguettescheiben langsam darin rösten.

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