

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2025 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Kevin Kühn

Thunfischsteak mit Mango-Chili-Chutney und selbstgemachter Teriyakisauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

2 Thunfischsteaks, à 150 g, ohne Haut
 in Sushiqualität
 1 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Thunfischsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in Rapsöl für max. 1 Minute von jeder Seite anbraten. Zum Anrichten Streifen vom angebratenen Thunfisch runterschneiden.

Für das Mango-Chili-Chutney:

½ reife Mango
 ½ Zwiebel
 ½ rote Chilischote
 10 g frischer Ingwer
 25 ml heller Balsamicoessig
 2 EL Rapsöl
 1 TL Chiliflocken
 2 EL brauner Zucker
 ½ TL Salz

Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln ca. 3 Minuten darin glasig dünsten. Braunen Zucker, Ingwer, Chili, Mangostücke, Balsamicoessig, Salz und ca 50 ml Wasser hinzufügen. Alles bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.

Für die Teriyakisauce:

4 Knoblauchzehen
 200 ml helle Sojasauce
 4 EL Reisweinessig
 2 EL Sesam
 2 TL Speisestärke
 2 Zweige Koriander
 4 EL Rohrzucker
 2 TL getrockneter gemahlener Ingwer

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den restlichen Zutaten bis auf den Sesam und 100 ml Wasser in einem Mixer mixen. Alles in einem Topf geben und aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist und die Sauce andickt. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 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