

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. August 2025 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Gabriele Riedl

Thunfischtatar mit würziger Mayonnaise, Avocado-Mango-Salat, Korallenchips und geröstetem Toastbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

2 Eier, Zimmertemperatur
 250 ml Maiskeimöl
 1 TL mittelscharfer Senf

1 Spritzer weißer Balsamicoessig
 2 EL Sambal Oelek
 3 EL Teriyakisauce
 3 EL Sweet-Chili-Sauce
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier trennen. Eigelbe mit Senf, Salz, Zucker und etwas Essig mit dem Stabmixer verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sambal Oelek, Teriyakisauce und Sweet Chili Sauce abschmecken.

Für das Tatar:

300 g Thunfischfilet, Sushiqualität
 1 Zitrone, Abrieb
 1 Limette, Saft
 4 EL eingelegter Ingwer
 Selbstgemachte Mayonnaise, von oben
 100 ml Sesamöl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle

Thunfisch in feine Würfel schneiden. Eingelegten Ingwer fein hacken. Schnittlauch hacken und Zitronenschale abreiben. Thunfischwürfel mit der würzigen Mayonnaise dem Sesamöl, dem fein gehackten Ingwer, Zitronenabrieb und Schnittlauch vermengen und kaltstellen. Einen Spritzer Limettensaft dazugeben. Mit Salz würzen.

Für den Salat:

2 Avocados, Sorte Hass
 ½ Mango
 1 Zitrone, Abrieb
 1 Limette, Saft
 4 EL Balsamico bianco
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren und jeweils vom Kern befreien. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mango in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Avocado, Mango, Zitronenabrieb, Limettensaft und den Essig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Korallenchips:

5 EL Sonnenblumenöl
 1 EL Weizenmehl
 1 EL Kurkuma

Alle Zutaten mit 6 EL Wasser gut vermengen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Teig in die heiße Pfanne gießen und braten, bis das Wasser verkocht ist.

Für das Toastbrot:

3 Scheiben weißes Toastbrot
Butter, zum Anbraten

Aus dem Toastbrot nach Belieben Formen ausschneiden und anschließend mit Butter knusprig in der Pfanne anbraten.

Für die Garnitur:

3 Blätter Thai-Basilikum
½ Beet Korianderkresse

Auf die Teller einen Anrichtering setzen, das Tatar verteilen und den Avocado-Mango-Salat daraufsetzen. Mit Korallenchips und Thai-Basilikum sowie Korianderkresse garnieren. Getoastetes Weißbrot dazu servieren. Thai-Basilikum und Korianderkresse als Garnitur verwenden.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 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
- 2. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 Handleinen und Angelleinen