

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Salate 2.0" von Zora Klipp**



Gabriele Jöhnck

Zweierlei Salat mit Thunfisch-Tataki und Mayonnaisen-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Krautsalat:

½ kleiner Weißkohl
200 ml Kräuteressig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Kräuteressig mit ca. 50 ml Wasser mischen, bis die Säure geschmacklich passt. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kohl geben. Mit der Hand den Kohl gut durchkneten. Bis zu Anrichten stehen lassen. Sud davon als Dressing für den grünen Salat nutzen.

Für den Salat:

250 g Wildkräuter
1 kleinen grünen Salatkopf
1 rote Paprikaschote
1 rote, mittelgroße Chilischote
1 reife Mango
1 Granatapfel
1 Limette, Frucht
500 ml Kräuteressig
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Limette in dünne Scheiben schneiden und vierteln.

Wildkräuter und Salat waschen, trockenschleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Alles vermengen und mit dem Sud des Krautsalats mischen.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
2 EL Tomatenketchup
100 ml naturtrüber Apfelsaft
200 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Senf in ein hohes Gefäß geben. Öl zugießen und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Mayonnaise mit Tomatenketchup, Apfelsaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Thunfisch:

300 g Thunfisch am Stück, Sushi-Qualität
50 g heller Sesam
50 g dunkler Sesam
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Hellen und dunklen Sesam mischen. Thunfisch rundherum in der Sesam-Mischung wälzen. Von allen Seiten in einer Pfanne mit hoher Temperatur anbraten. Bis zum Anrichten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (*Stand Mai 2025*):

- 1.Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: 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)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Gelbflossenthun**: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Grossaugenthun**: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1.Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)) oder Nordatlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)), Handleinen und Angelleinen)