

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2025 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Dominik Schaub

Zweierlei Tatar "Surf & Turf Style" mit fruchtiger Sesamcreme, Gurken-Rettich-Julienne und Brot-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

200 g Rinderfilet
 2 Frühlingszwiebeln
 50 g Kimchi
 1 Ei
 1 EL Gochujang
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Szechuanpfeffer, zum Würzen
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet fein hacken. In eine Schüssel geben und mit Salz, Chilipulver, Zucker, Szechuanpfeffer und Gochujang würzen. Alles gut vermengen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen, fein hacken und das Tatar damit garnieren. Kimchi klein hacken und unter das Tatar heben.

Für das Garnelentatar:

100 g rohe, geschälte Garnelen, geschält, in Sushi-Qualität
 5 g Ingwer
 1 Limette, Saft
 2 EL Joghurt, 3,5 % Fett
 2 EL Olivenöl
 Zitronenpfeffer, zum Würzen

Garnelen putzen und fein würfeln. Ingwer reiben. Limettensaft auspressen. Joghurt, Olivenöl, ca. 3 TL Limettensaft und Zitronenpfeffer vermengen. Garnelen unterheben und anschließend im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Creme:

100 g Tahin
 1 Calamansi, Saft & Abrieb
 3 EL Sesamöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Calamansisaft auspressen und die Schale abreiben. Tahin, Öl, Calamansiabrieb und –saft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Julienne:

1 Gurke
 1 Rettich
 1 Calamansi, Saft
 2 EL Sesamöl

Rettich schälen. Gurke und Rettich in lange Julienne schälen. Calamansisaft auspressen und mit Sesamöl vermengen.

Für den Brot-Chip: Brot in 2-3 mm dünnen Scheiben. Mit Sesamöl bestreichen und ca. 5-10 Minuten im Backofen rösten.
100 g Nussbrot
2 EL Sesamöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie