

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Mai 2023 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Janine Hübel

Kalte Avocado-Suppe mit Koriander-Knoblauch-Öl und Thunfisch-Tatar

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado-Suppe:

1 reife Avocado
90 g TK-Erbesen
60 g Gurke
½ grüne milde Chilischote
1 Zitrone, davon 1 TL Abrieb
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswürfel

Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Gurke schälen. Chili kleinschneiden. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in den Standmixer geben und pürieren.

Für das Koriander-Knoblauch-Öl:

1-2 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Korianderkörner
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Korianderkörner mit dem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl, Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen, Knoblauch und Salz in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten erwärmen. Anschließend leicht abkühlen lassen.

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut
1 Mango
½ Zitrone, davon Saft
1 EL von dem Koriander-Knoblauchöl,
von oben
Ca. 10 g Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Mango schälen und entkernen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Koriander fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack: Westatlantik FAO 21; 31; 41, Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (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: Südostpazifik FAO 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Nördlicher und mittlerer Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln); Atlantik 21, 27, 31, 34, 41, 47 (Handleinen und Angelleinen); Nordostatlantik FAO 27: Keltische See (VII) und Biskaya (VIII) (Pelagische Zweischiifschleppnetze)
-

Für die Garnitur: Koriander feinschneiden.
1 Zweig Koriander

Einen Servierring mittig auf tiefe Teller platzieren und mit dem Thunfisch-Tatar befüllen. Avocado-Suppe um den Servierring angießen und mit Koriander-Knoblauchöl beträufeln. Mit frischem Koriander garnieren und servieren.