

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juli 2022** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Da haben wir den Salat" mit Robin Pietsch**



**Dennis Straubmüller**

**Salade niçoise „neu interpretiert“**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat**

1 Kopf Romanasalat  
Einige Blätter Frisée  
Einige Blätter Rucola  
150 g grüne Prinzessbohnen  
1 gelbe Paprika  
150 g gemischte Tomaten (grüne Tomaten, rote und gelbe Cherrytomaten)  
½ Salatgurke  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
Olivenöl, zum Marinieren  
Piment d' Espelette, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Die Prinzessbohnen in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen und danach in Eiswasser abschrecken. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Romanasalats ablösen bis nur noch der hellgrüne Teil, das Herz, übrigbleibt. Tomaten in kleine Scheiben schneiden. Salatgurke mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, dem Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die verschiedenen Gemüse damit marinieren. Den Rucola und den Frisée ebenfalls damit marinieren.

**Für das Dressing:**

½ Knoblauchzehe  
1-2 Sardellen  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
2 Eier  
50 ml Weißweinessig  
1 EL Dijon-Senf  
60 ml Olivenöl

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Knoblauch, Sardellen, Zitronensaft und –abrieb, Eigelbe, Essig, Senf und Olivenöl in einem Mixer zu einem glatten Dressing mixen. Kerbel und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken, unter das Dressing heben.

**Für den Thunfisch:**

300 g frisches Thunfischfilet, ohne Haut  
1 Zitrone, davon Abrieb  
Olivenöl, zum Marinieren  
Fleur de Sel, zum Abschmecken  
Piment d' Espelette, zum Abschmecken

Die Hälfte des Thunfischs durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, sodass ein feines Tatar entsteht. Die andere Hälfte in einen etwa 3x3 cm dicken Strang schneiden und in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten ca. 20 Sekunden anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Das Tatar und den gebratenen Thunfisch mit dem Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und dem Piment d' Espelette marinieren.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juni 2022):

- **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack:** Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)

- **Thunfisch, Gelbflossenthun:** Westlicher und Mittlerer Pazifik  
FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **Thunfisch, Grossaugenthun:** Westlicher und mittlerer Pazifik  
FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- **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  
Zweischiffsschleppnetze)

**Für die weiteren Bestandteile**

5 kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge  
10 schwarze Kalamata-Oliven  
1 Scheibe Tramezzini  
5 Radieschen  
1 rote Zwiebel  
6 Wachteleier  
1-2 EL Pinienkerne

Kartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher ausstechen. In  
reichlich Salzwasser weich garen. Oliven in Schieben schneiden.  
Tramezzini in Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten.  
Radieschen putzen, rote Zwiebel abziehen. Beides mit einem Hobel in  
ganz feine Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten.  
Wachteleier in kochendem Wasser 2:30 Minuten kochen und danach  
vorsichtig schälen.

**Für das Kräuteröl:**

1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
400 ml neutrales Pflanzenöl

Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln und in einen  
Standmixer geben. Das Öl hinzufügen und für ca. 4 Minuten fein mixen.  
Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein  
feines grünes Öl herauskommt.

**Für die Garnitur**

Essbare Blüten (Veilchen)  
Erbsenkresse  
Lila Shiso-Kresse

Gericht mit Blüten und Kresse garnieren.

Die einzelnen Bestandteile des Salats in einem Anrichtering anrichten.  
Dazwischen zwei Nocken des Tatars und zwei Stücke des gebratenen  
Thunfischs geben. Die weiteren Bestandteile filigran an den Salat  
anlegen. Das Dressing und das Kräuteröl mit einem Esslöffel leicht  
darüber träufeln, sodass der Salat nur leicht benetzt ist. Mit den Blüten  
und den Kräutern schön ausgarnieren.