

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Juli 2024** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Matthias Wiechmann

Thunfisch-Tataki mit Kartoffelrösti, Wasabi-Knoblauch-Mayonnaise und Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:

2 große mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei
 Butterschmalz, zum Braten
 1 EL Speisestärke
 Muskatnuss, zum Reiben
 ½ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und grob reiben. Auf einem sauberen Küchenhandtuch verteilen und leicht auspressen, so dass ein Teil der Flüssigkeit austreten kann. Dann in einer Schüssel mit Ei, Speisestärke, Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und je 2 Esslöffel der Kartoffelmasse zu kleinen Haufen darauf geben. Rundlich plattdrücken. Rösti im Backofen 20-25 Minuten goldbraun backen lassen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet, Sashimi-Qualität
 2 cm Ingwer
 ½ Limette, Abrieb
 1 ½ TL dunkle Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 1 EL Olivenöl
 Erdnussöl, zum Braten
 2 EL weißer Sesam
 2 EL schwarzer Sesam
 1 TL Meersalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojasauce, Limettenabrieb, Sesamöl, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer miteinander zu einer Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch in der Marinade ziehen lassen. Erdnussöl in einer Pfanne stark erhitzen und Thunfisch von allen Seiten darin kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Anschließend in der restlichen Marinade nochmals wenden und mit Meersalz würzen. Hellen und dunkeln Sesam auf einem Teller vermengen und Thunfisch darin wenden. Vor dem Servieren gegen die Faser in 0,5 cm dicke Tranchen schneiden.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 1 zimmerwarmes Ei
 2-3 TL Wasabipaste
 100 ml Sonnenblumenöl
 10 ml Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und halbieren. Zusammen mit Wasabipaste, 1 TL Limettensaft, Sesamöl und Sonnenblumenöl in einen hohen Messbecher geben. Mit dem Pürierstab auf dem Boden des Bechers aufmischen bis eine Emulsion entsteht, dann weiter pürieren und den Stab nach oben ziehen, sodass eine Aioli entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola
6 Kirschtomaten
6 Radieschen
1 rote Peperoni
½ rote Zwiebel
2 cm Ingwer
½ Limette, Saft
1 EL dunkle Sojasauce
2 TL Ahornsirup
5 EL Olivenöl
3 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola abbrausen und trockenwedeln, grobe Enden entfernen. Zwiebel abziehen. Radieschen und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Peperoni in feine Ringe schneiden und Kerne dann herausdrücken, Kirschtomaten halbieren. Alles miteinander vermengen. Ingwer schälen und fein reiben, Limette auspressen. Aus Limettensaft, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Olivenöl und Sesamöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über Salat geben.

Für die Garnitur:

½ Beet Gartenkresse
½ Limette, Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **echter Thunfisch** aus folgendes Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Westlicher, mittlerer und Ostpazifik FAO 61, 71, 77, 81, 87, Umschließungsnetze (Ringwaden)