

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2024 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Vera Melzer

**Thunfischfilet im Sesam-Mantel mit Zitronen-Mayonnaise
 und Mango-Chili-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut
 ½ EL Zimt
 1 EL heller Sesam
 1 EL schwarzer Sesam
 Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten miteinander vermischen und auf einen weiteren Teller geben. Thunfisch portionieren, so dass er nach dem Anbraten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch erst in der Gewürzmischung und anschließend in der Sesammischung wälzen. Fisch von allen Seiten kurz anbraten. Dabei sollte er innen roh bleiben. Den angebratenen Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.

Für den Salat:

½ Mango
 ½ rote Paprikaschote
 ½ rote Chilischote
 ½ Schalotte
 4 Zweige Minze
 4 Zweige Koriander
 4 EL Olivenöl
 1 EL weißer Balsamico
 Salz, aus der Mühle

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Minze und Koriander ebenfalls fein hacken. Paprika fein würfeln. Chili entkernen und ebenfalls klein würfeln. Salz, weißen Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Ei
 1 TL Senf
 200 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf und Ei in einen hohen Messbecher geben und einen Pürierstab hineinstellen. Anmachen und Öl langsam hineingießen. Pürierstab hochziehen und Inhalt zu einer Mayonnaise mixen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 Orange, Zeste
 Radieschen Sprossen
 2 Zweige Koriander

Mango-Chili-Salat auf einen Teller geben und den angebratenen Thunfisch dazulegen. Mayonnaise schick dazustreichen. Mit Korianderstängel, Orangenzesten und den Sprossen dekorieren.

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 Juli 2024):

- 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 (Ringwaden ohne Lockbojen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47; Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81; Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weißer Thun: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Haken und Langleinen (Schleppangeln)); Nordatlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Haken und Langleinen (Schleppangeln), Handleinen und Angelleinen)