

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Mario Kotaska



Tamara Hesselmann

Thunfisch-Tataki mit Teriyaki-Sauce & Tamagoyaki mit Tofunaise und Tobiko & Togarashi-Radieschen-Gurken-Tatar

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:
300 g Thunfischfilet am Stück für Tataki,
ohne Haut in
Sashimi-Qualität, ca. 3-4 cm dick
2 EL schwarzer Sesam
2 EL heller Sesam
Pflanzenöl, zum Braten
Sesamöl, zum Braten

Den hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller vermischen. Das Thunfischfilet von allen Seiten gleichmäßig in dem Sesam wenden. In einer Pfanne etwas Pflanzen- und Sesamöl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten je ca. 30 Sekunden anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand Juli 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 Zweischißschleppnetze)

Für die Teriyaki-Sauce:
10 g Ingwer
1-2 Knoblauchzehen
150 ml helle Sojasauce
150 ml Sake
80 ml Mirin
2 EL Reisessig
2-3 EL brauner Zucker
1 EL Maisstärke
Sesamöl, zum Braten

Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in etwas Sesamöl hellbraun rösten.

Ingwer schälen und hacken. In einer Pfanne oder Stieltopf Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig und brauner Zucker aufkochen, dann Ingwer und gerösteten Knoblauch zugeben. Alles ca. 5 Minuten offen kochen lassen, damit sich die Flüssigkeit etwas reduziert. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Stieltopf abgießen und mit Stärke etwas abbinden. Die Sauce etwas auskühlen lassen.

Für das Tamagoyaki:
2 Frühlingszwiebeln
6 Eier, Gr. L
50 ml Gemüsefond

Eier mit dem Schneebeesen aufschlagen. Gemüsefond, Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und Salz vermischen, dabei den Zucker gut auflösen. Mischung mit den Eiern quirlen.

1-2 EL Sojasauce
1 EL Sake
1 TL Mirin
1 Bund Koriander
1 EL brauner Zucker
Pflanzenöl, zum Braten
1 Prise Salz

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Einen Teil des Korianders grob hacken und unter das Ei heben. Den Rest zum Garnieren beiseitelegen. Ei-Mischung abschmecken. Eine beschichtete Pfanne (bestenfalls eckige Tamago-Pfanne) erhitzen und mit Öl benetzen.

Einen Teil der Ei-Mischung in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist, dann stocken lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und nun das Omelett vorsichtig aufrollen und an den Pfannenrand schieben. Die Pfanne wieder auf die Herdplatte setzen, den Boden der Pfanne wieder mit der Ei-Mischung bedecken und erneut stocken lassen. Die Pfanne von der Platte nehmen und das zweite Omelett zusammen mit der ersten Omelettenrolle aufrollen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Eimasse aufgebraucht ist. Die Omelettrolle kurz stehen lassen und anschließend in Scheiben aufschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Omelett mit Tofunaise und Frühlingszwiebel garnieren.

Für die Tofunaise:

250 g Seidentofu
1 Limette
1 Orange
1-2 TL helle Misopaste
3-4 Zweige Koriander
Puderzucker, zum Abschmecken
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Prise Chilipulver
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Limette und Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Seidentofu kurz abtropfen lassen. Anschließend in einem hohen Gefäß zusammen mit der Misopaste und Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Salz, Puderzucker, gemahlenem Ingwer, Chilipulver, Limetten- und Orangenabrieb sowie einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterrühren.

Für den Tobiko:

3 TL roter oder orangener Tobiko-Kaviar

Tamagoyaki mit Tobiko garnieren.

Für das Togarashi-Radieschen-Gurken-Tatar:

1 Bund bunte, dreifarbige Radieschen mit Grün
1-2 kleine Snackgurken
1 Orange
1 Limette
2 TL + 1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam
½ TL gemahlener Chilipulver
½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
1 TL gemahlene Orangenschale
1 TL gemahlener Noriblatt
½ TL gemahlener Ingwer
Salz, aus der Mühle

1 TL weißen Sesam, schwarzen Sesam, Chilipulver, Szechuanpfeffer, Orangenschale, Noriblatt und Ingwer vermischen. Ggf. im Mörser fein zermahlen.

Radieschen säubern und mit etwas Grün am Stil fein schneiden. Gurke der Länge nach halbieren, die Gurkenkerne entfernen und die Gurke fein würfeln. Gurken und Radieschen vermischen und die zuvor hergestellte Togarashi-Würzmischung hinzugeben. Alles gut vermengen.

Orange und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Orangen- und Limettenabrieb sowie 2 EL der hergestellten Tofunaise zur Radieschen-Gurken-Mischung geben. Ggf. mit Salz abschmecken. Ziehen lassen.

2 TL weißen Sesam in einer Pfanne anrösten. Zum Tatar geben. Tatar mit etwas Radieschengrün dekorieren.

Für die Garnitur:

Grüne Shisokresse
Kleine bunte, essbare Blüten

Gericht mit Shisokresse und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.