

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2024 ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



Olga Held

**Thunfisch-Tatar mit Rucola-Tomaten-Salat, Pfifferlingen  
 und geröstetem Baguette**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tatar:**

200 g Thunfischfilet, ohne Haut  
 1 Schalotte  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 1 EL helle Sojasauce  
 4 Zweige krause Petersilie  
 ½ TL gemahlener Koriander  
 2 EL Olivenöl mit Limone  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Thunfisch in kleine Würfel schneiden und mit den Schalotten und 1 EL Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Olivenöl mit Sojasauce und Limettensaft vermengen, mit Tatar vermengen und ziehen lassen.

**Für die Pfifferlinge:**

200 g Pfifferlinge  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 4 Zweige krause Petersilie  
 50 ml weißer Balsamicoessig  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken, 1 EL dazugeben und mit weißem Balsamico ablöschen. Butter untermischen.

**Für den Salat:**

100 g Rucola  
 6 Cocktailtomaten  
 ¼ Bund Dillspitzen  
 20 ml weißer Balsamicoessig  
 1 EL Olivenöl mit Limone  
 Salz, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten halbieren und mit dem Rucola vermischen. Ein Dressing aus Olivenöl, Salz und Balsamico herstellen und über den Rucola-Tomaten-Salat geben. Dill zupfen und als Garnitur verwenden.

**Für das Baguette:**

½ Baguette  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in etwas Olivenöl knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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