

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11.03.2025** ▪  
**Vorspeise mit Zora Klipp**



**Katrin Thadewald**

**Dreierlei vom Thunfisch mit Zitronen-Sojasauce,  
 Avocado-Wasabi-Creme und Limetten-Crème-fraîche**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tataki:**

250 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität  
 2 cm Ingwer  
 1 Limette, Abrieb & Saft  
 2 EL weißer Sesam  
 1 EL helle Sojasauce  
 2 TL Agavendicksaft  
 1 EL Fischsauce  
 1 EL Sesamöl  
 3 EL Olivenöl  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Thunfisch in drei Teile teilen. Einen Teil für das Tataki, einen Teil für das Sashimi und einen Teil für das Tatar verwenden.

Für das Tataki Thunfisch in 2x2x8 cm Quader schneiden.

Ingwer schälen und 1 Esslöffel fein reiben. Limette auspressen und Zeste abreiben. Alle Zutaten, bis auf das Sonnenblumenöl und den Sesam, zu einer Marinade verarbeiten und die Thunfischstücke darin mindestens 10 Minuten marinieren. Ab und zu wenden, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Sesam in der Pfanne rösten. Die marinierten Thunfischstücke in dem weißen Sesam wenden und ganz kurz von jeder Seite im Sonnenblumenöl gleichmäßig anbraten.

Danach sofort aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, damit der Fisch nicht weiter nachzieht. Thunfisch in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

**Für das Sashimi:**

Thunfisch, von oben  
 1 Avocado  
 2 Blätter Chicorée  
 2 cm Ingwer  
 ½ Zitrone, Saft  
 ½ Limette, Saft  
 1 TL Olivenöl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Avocado schälen, entkernen und zwei Scheiben ausschneiden. Den Rest der Avocado für die Avocado-Wasabi-Creme verwenden.

Thunfischstreifen und Avocado längs in das Chicorée-Blatt legen, mit etwas Öl sowie Zitronen- und Limettensaft beträufeln. Ingwer frisch darüber reiben. Mit und Fleur de Sel würzen.

**Für die Zitronen-Sojasauce:**

¼ Zitrone, Saft  
 3 EL helle Sojasauce  
 1 TL Fischsauce

Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit 3 EL Wasser und den restlichen Zutaten vermengen. Je nach gewünschter Intensität abschmecken. Ggf. mit etwas mehr Wasser verdünnen. Die Zitronen-Sojasauce über das Sashimi geben.

**Für die Limetten-Crème-fraîche:**

3 EL Crème fraîche  
 ½ Limette, Abrieb & Saft  
 1 Prise Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettenschale abreiben und Saft der Limette auspressen. Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Die Limetten-Crème-fraîche mit dem Tatar anrichten.

- Für das Tatar:** 1 EL Kapern auf einem Blech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten rösten. Restliche Kapern fein hacken.  
 Thunfisch, von oben  
 2 EL Kapern, aus dem Glas  
 1 TL Kapernsaft  
 1 EL geriebener Meerrettich, aus dem Glas  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Thunfisch in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden.  
 Thunfisch mit den gehackten Kapern, dem Meerrettich und dem Kapernsaft vermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.  
 Mit der Limetten-Crème-fraîche anrichten und mit den gerösteten Kapern drapieren.
- Für die Avocado-Wasabi-Creme:** Avocado klein schneiden und mit dem Öl, einem Teelöffel Limettensaft und der Wasabipaste in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.  
 Restliche Avocado, von oben  
 ¼ Limette, Saft  
 2 TL Wasabipaste  
 1 TL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Als Dip in einem separaten Schälchen reichen oder auf dem Teller als Garnitur verwenden.
- Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse dekorieren und servieren.  
 ½ Beet Gartenkresse  
 ½ Beet Radieschenkresse



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: **Thunfisch, Echter Bonito**, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 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 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: **Thunfisch, Weisser Thun**: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen) oder Nordatlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen)