

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2025 ▪
 Tagesmotto „Asiatische Küche“ mit Johann Lafer



Andreas Draeger

Thunfisch-Tataki mit Sesam-Ingwer-Dip, frittierten Reisbällchen und Glasnudelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

- 300 g Thunfisch-Filet, ohne Haut, in Sushi-Qualität
- 1 Limette, Frucht
- 3 EL schwarzer Sesam
- 3 EL heller gerösteter Sesam
- Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Gemisch aus hellem und dunklem Sesam wälzen. In einer Pfanne in etwas Rapsöl auf allen Seiten kurz braten. Thunfisch vor dem Servieren in Tranchen schneiden. Limette in Spalten schneiden und zum Thunfisch servieren.

Für den Sesam-Ingwer-Dip:

- ½ Knoblauchzehe
- 1-2 cm Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Reisessig
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL heller gerösteter Sesam

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Ingwer fein reiben. 1 TL Ingwer, ½ TL Knoblauch, Sojasauce, Honig, Ahornsirup, Reisessig und Sesamöl glattrühren. Dip mit geröstetem Sesam bestreuen.

Für die frittierten Reisbällchen:

- 150 g Sushi-Reis
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 1-2 cm Ingwer
- 1 Ei
- Butter, zum Braten
- 400 ml Gemüsefond
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 TL Sesamöl
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- 5 EL Panko
- ½ EL Weizenmehl
- ½ TL Backpulver

Reis kurz in Butter anschwitzen, dann mit Gemüsefond ablöschen und garziehen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Ingwer reiben.

1 TL Ingwer, Ei, Sojasauce, Reisessig, Sambal Oelek und Sesamöl zum Reis geben und vermengen. Backpulver und Mehl zugeben, damit sich die Bällchen formen lassen.

Bällchen in Panko rollen und in heißem Fett goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- Für den Glasnudelsalat:** Glasnudeln mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und kleinschneiden. Karotte schälen und raspeln. Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer reiben. Sojasprossen ggf. waschen.
- 100 g Glasnudeln
 - 1 Karotte
 - 1 rote Spitzpaprika
 - 1 kleine Gurke
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 50 g Sojasprossen
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 cm Ingwer
 - 2 EL geröstete Cashewkerne
 - 4 EL Sojasauce
 - 2 EL Reisessig
 - 1 EL Ahornsirup
 - 1 EL Sesamöl
 - ½ TL Sambal Oelek
- Für die Garnitur:** Gericht mit Koriander garnieren.
- 1 Bund Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.