

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. April 2023** ▪  
**Finalgericht von Johann Lafer**



**Thunfisch-Tataki mit Paprikagemüse und Basilikum-Tempura**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Paprikagemüse:**

- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 2 Strauchtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die Hälften mit 3 Esslöffel Öl einpinseln, mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im heißen Ofen 20 Minuten garen. Herausnehmen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Tomatenwürfeln im restlichen Öl andünsten. Mit Essig ablöschen, die Paprikastücke untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**Für den Thunfisch:**

- 2 Thunfischsteaks, à 150 g
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Zitronenthymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenthymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch mit Sojasauce und Öl verquirlen. Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, rundherum mit der Marinade bestreichen und marinieren lassen.

Thunfischsteaks in einer Grillpfanne auf jeder Seite 1 Minute garen, so dass sie in der Mitte noch roh sind. Zum Servieren in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie auf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand März 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack: Westatlantik FAO 21; 31; 41, Westpazifik FAO 61, 71, 77, 81 (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: 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 Zweischiifschleppnetze)

**Für das Basilikum-Tempura:**

3 Zweige Basilikum  
75 ml Weißwein  
25 g Weizenmehl, Type 405  
25 g Reismehl  
Mehl, zum Wenden  
250 ml Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Basilikumblätter grob hacken, mit dem Wein in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Das Weizenmehl mit dem Reismehl und Salz mischen, die Basilikum-Wein-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig mixen. Das Öl zum Frittieren erhitzen.

Die restlichen Basilikumblätter in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und diesen etwas abstreifen. Die Blätter im heißen Öl in etwa 30 Sekunden knusprig ausbacken, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikagemüse auf Teller anrichten. Thunfisch-Tataki darauf legen und mit Basilikum-Tempura garniert servieren.

**Zusatzzutaten von Melina:**

Pinienkerne  
Limette  
Ahornsirup

*Melina rührte den Ahornsirup und etwas Limettenabrieb mit in die Marinade und garnierte das Gemüse noch mit Pinienkernen.*

**Zusatzzutaten von Norbert:**

Puderzucker  
Chilischote  
Limette

*Norbert rührte den Puderzucker und etwas Limettenabrieb mit in die Marinade und garnierte das Gemüse noch mit gehackter Chilischote.*