

▪ 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.

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



Thunfisch-Tatar auf Auberginen-Tempura

Zutaten für zwei Personen

Für das Basilikum-Tempura:

¼ Bund Basilikum
75 ml Weißwein
25 g Weizenmehl, Type 405
25 g Reismehl

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

Für die Aubergine:

1 Aubergine
Mehl, zum Mehlieren
250 ml Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Sonnenblumenöl zum Frittieren in einer Pfanne erhitzen. Eine mittelgroße Aubergine in 5 mm gleichdicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Etwas ziehen lassen.

Scheiben in Mehl wenden, durch den Tempura-Teig ziehen und in heißen Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Krepppapier abtropfen lassen.

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet
1 Avocado
1 Schalotte
1 Zitrone, davon Saft
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamsaat
¼ Bund Koriander
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfischfilet klein schneiden oder alternativ zwischen den Fasern ausschaben. Thunfisch mit Sojasauce marinieren. Schalotten abziehen, fein würfeln und zum Thunfisch geben. Leicht pfeffern. Koriander klein hacken und zum Thunfisch geben. Olivenöl untermischen.

Avocado halbieren, vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Avocado damit marinieren. Leicht salzen.

Mit Hilfe eines kleinen Servierings erst Avocadotatar einfüllen und oben drauf Thunfischtatar geben und andrücken. Sesam in einer Pfanne anrösten und Sesam oben drauf streuen.



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 Zweischißschleppnetze)

Für die Garnitur: Gericht mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln, mit Koriander garnieren.
2 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
4 Blätter Koriander

Auberginen-Tempura auf Teller geben und Tatar-Türme darauf anrichten.
Mit Sesamöl und Sojasauce beträufeln und mit Koriander garniert servieren.