▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2024
Vorspeise mit Nelson Müller

Antonia Mehlen

Thunfisch-Würfel mit Sesam-Mayonnaise, Avocado-Wasabi-Püree und Nori-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Noriblätter:
2 Noriblätter
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Noriblätter mit Öl bepinseln und mit Salz berieseln. Im Ofen für 3-5 Minuten knusprig backen. Blätter in gleichgroße Rechtecke schneiden.

Für die Thunfisch-Würfel:
250 g Thunfisch ohne Haut, in Sushi-Qualität
200 ml Sojasauce
50 ml Mirin
2 EL helle Sesamsamen
2 EL dunkle Sesamsamen

Sojasauce und Mirin verrühren. Thunfisch in Würfel schneiden und in Sojasauce-Mirin-Mix einlegen und kurz ziehen lassen. Danach mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Hälfte des Thunfischs mit Sesam ummanteln.

Für die Sesam-Mayonnaise:
1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 EL Dijonsenf
1 EL Essig
200 ml Sonnenblumenöl
35 ml Sesamöl
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Eigelb in eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Zitronensaft schaumig schlagen.

Ein paar Tropfen des Öls hinzufügen und Konsistenz beobachten. Wenn die Masse andickt, langsam den Rest des Öls hinzugeben. Zum Schluss Sesamöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wasabi-Püree:
1 Avocado
1 Limette, Saft
5 g Wasabi-Paste
10 g Xanthan
Sonnenblumenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado pürieren und mit Limettensaft, Wasabi-Paste, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Passiertuch geben und mit Xanthan mischen.

Für die Garnitur:
3 Zweige Koriander

Koriander waschen, trockenwedeln und zupfen.

Jeweils einen Thunfisch-Würfel neben eine Tomate anrichten und im Wechsel mit Sesam-Thunfisch-Würfel anrichten. Mit Spritzflasche abwechselnd mit Sesam-Mayonnaise und Wasabi-Püree decken. Abwechselnd Tomaten oder Thunfisch mit Nori Blatt und Koriander anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie lauf WWF auf folgende Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand März 2024):

- 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 Atlantik: FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)