

Viel zu Thun!

Wo kommt er her? Wie schmeckt er am besten? Und vor allem: Wie lange schwimmt er noch? Wie wir den Tuna als Delikatesse genießen – und dennoch bewahren können

TEXT ROBERT HAIDINGER FOTOS MANFRED KLIMEK
ASSISTENZ CHRIS NOLTEKUHLMANN
REZEPTE & FOOD-STYLING ULLA KILLING
ASSISTENZ STEPHAN ZUBER
PRODUKTION & SET-STYLING STELLA HEMPEL
LOCATION WWW.CLUB-OFFICE.COM
OBST & GEMÜSE WWW.WEIHED.DE
FLORISTIK WWW.VILLAHARTENECK.DE

IN ALLER MUNDE Ob frisch gefangen oder aus der Konserve – Thunfisch ist seit den 50er-Jahren enorm beliebt. Deshalb ist er auch so bedroht

01. Natur-Fang



Carloforte auf San Pietro vor Sardinien, gegen Ende Mai. In dem kleinen Örtchen, das an ruhigeren Tagen perfekt in Roberto Rossellinis Filme passen würde, herrscht reger Betrieb. Fischhändler polieren ihre Läden auf Hochglanz, stapeln breite Blöcke Bottarga di Tonno hoch, die gesalzene, amberfarbene Thunfischrogen-Delikatesse, die auf Sardisch „buttariga“ heißt und in Gastromagazinen „Kaviar Sardiniens“.

Buttariga hat einen Geschmack nach wildem, mutigem Meer, mit Butter, Knoblauch, Möhren und einer Zwiebel über geröstetem Weißbrot gerieben, schmeckt er am besten. Das wissen natürlich auch die Spitzenköche aus aller Welt, die Carloforte soeben einen Kurzbesuch abstatten und hier Roten Thun filetieren, Soßen rühren und mit Geheimrezepturen ablöschen. Denn keiner will sich beim Kampf um den „Girotonno“-Keramik-teller für das beste Thunfischrezept zu früh in die Speisekarte blicken lassen.

HERR EUN KIONG KIM AUS KOREA reibt mit Reiswein auf beziehungsweise ein. José Gomes Barbosa will die Geschmacksknospen lieber auf feurig brasilianische Art ins Schwingen bringen. Italien schickt in diesem Jahr Sterneköchin Mariuccia Roggero Ferrero ins Rennen, die immerhin mit einem japanischen Küchenassistenten, Herrn Takanari Suzuki, angereist ist und sich am sardischen Thunfischgericht „Pasta a Tarantella“ versucht – frisch angeröstete Thunfisch-Inne-

reien neu interpretiert. Tuna kocht man in aller Welt. Aber in Carloforte ist dieser Fisch Kult, Teil der regionalen Identität. „Carloforte ist Thunfisch und Thunfisch ist Carloforte“, schreiben die Organisatoren der Tuna-Fiesta denn auch auf ein Transparent. Das Festival heißt „Girotonno“ und ist für ein paar Tage das Epizentrum der Thunfisch-Welt.

MIT KREATIVEN KOCHREZEPTE hat das freilich nur am Rande zu tun. Eher mit einer archaischen Fangmethode, der Mattanza, die das Wasser blutig färbt, doch zugleich das Überleben einer bedrohten Art sichern hilft. Denn die Mattanza, bei der Thunfisch-Schulen in ein immer engeres Labyrinth von Netzen gelockt werden, ist ein jahrtausendealtes Ritual. Sie ist die traditionelle Fangmethode im Westen Sardiniens und Siziliens.

Dass die von der EU genehmigte Fangsaison für den Roten Thunfisch zuletzt immer kürzer wurde, spielt für die Fischer von Carloforte keine Rolle. Ohnehin fischen sie nie länger als einen Monat, von Mitte Mai bis Mitte Juni. Und zwar den so ziemlich besten Roten Thun, den man bekommen kann – nicht zuletzt wegen der traditionellen Fangmethode. Sogar Slow Fish, die Untersektion der für nachhaltige Qualitätsnahrung bekannten Slow-Food-Organisation, hat die Produkte von Carloforte mit einem Nachhaltigkeitslabel bedacht. Und das ist fast ein Wunder. Denn dem Roten Thun geht es ziemlich schlecht.



THUNFISCH-NIGIRI Für Asia-Fans: Die Japaner zeigen seit Jahrzehnten vor, wie man Thunfisch perfekt zubereitet.

Doppelservierplattform „Seawalk“ von Carl Mertens, € 399, Esstübchen „Minamoto“ aus Rosenholz von Carl Mertens, € 29,90, Tischläufer „Ardea“ in Beige und Tischläufer „Ardea“ in Creme/Schwarz, je € 16, beide von Urbanara



02. Meer-Enge

Roter Thun, der den letzten italienischen Tonno-Jägern ins archaische Netzlabyrinth geht, ist nämlich der einzige Blauflossen-Thun, den Organisationen wie Slow Food gerne auf dem Teller sehen. Warum das so ist und warum die Mattanza im nicht allzu weit entfernten sizilianischen Trapani in den letzten Jahren überhaupt zur Gänze ausfiel, das weiß längst jedes Kind.

Der Thunfisch hat bekanntlich ein Problem, der Blauflossen-Thun ein besonders großes. Sein Bestand wurde durch die industrielle Fischerei im Mittelmeer um 95 Prozent reduziert, längst ist er vom kommerziellen Aussterben bedroht. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Sushi-Fieber. Mehr als drei Viertel der weltweit gefangenen Blauflossen-Thunfische, rund 60.000 Tonnen im Jahr, landen allein auf dem japanischen Markt –

aus welchen Quellen sie stammen, spielt keine Rolle. Seit der Rote Thun in den Fünfzigern in Japan und Jahrzehnte später weltweit in Mode kam, ging es mit den Beständen rapide bergab. Je knapper der Blauflossen-Tuna wurde, desto höher fielen die Gewinne aus, was ihn nur noch attraktiver machte – ein Teufelskreis, der sich keineswegs auf das Mittelmeer beschränkt. Sowohl der Atlantische Blauflossen-Tuna als auch sein pazifischer Vetter sind akut bedroht.

Und die Fitness des kräftigen Räubers machte die Sache nur noch schlimmer. Denn im Gegensatz zu Lachs, Branzino & Co. lebt der schnell schwimmende Thun weit draußen im Meer in internationalen Gewässern. Das macht es leichter, offizielle Fangquoten zu umgehen. Mastfarmen, die sich an allen europäischen Küstengewässern etabliert haben, stellen eben-

falls keine befriedigende Lösung in Sicht. Ganze Schulen junger, noch nicht geschlechtsreifer Thunfische werden in große Treibnetze getrieben, um dann in Meeresfarmen gemästet zu werden – wodurch sie für die natürliche Reproduktion fehlen.

DER ROTE THUN KÄMPFT nicht allein. Die Bestände des Gelbflossen-Thuns gehen ebenfalls seit Jahren stetig zurück. Wie lange ihn die Weltnaturschutzunion IUCN auf der Roten Liste der gefährdeten Arten bloß als „gering gefährdet“ einstufen wird, ist fraglich. Dem weitverbreiteten Großaugen-Thun geht es keineswegs besser. Auch er gilt in allen Meeren außer dem Atlantik als überfischt und wird seit 1996 auf der Roten Liste der IUCN als „gefährdet“ und im Pazifik als „stark gefährdet“ gelistet. Was also tun mit Familie Thun?

THUNFISCH-NIGIRI mit zweierlei Bottarga

ZUTATEN für 4 Personen

THUNFISCH 150 g Thunfisch in Premium-Sashimi-Qualität, 200 ml Olivenöl, 1 Handvoll Zitronenbasilikum,

Thunfisch-Bottarga (getrocknet, am Stück oder als Pulver)
HELLE SOJASOSSE

SUSHIREIS 250 g fertig gekochter und gewürzter Sushireis

WASABIPASTE 1 TL grüne Wasabipaste, 2 TL Frischkäse, Salz

ZUBEREITUNG

THUNFISCH VORBEREITEN Thunfischfilet vorsichtig halbieren und abgedeckt kalt stellen.

POCHIERTER THUNFISCH Olivenöl in einem Topf erwärmen. Zitronenbasilikum einlegen. Eine Thunfischhälfte darin ca. 3 Min. ziehen lassen. Aus dem Öl herausheben und mit einem Küchentuch abtupfen. Danach in feine Tranchen schneiden.

ROHER THUNFISCH Gegen die Faser in Tranchen schneiden.

WASABIPASTE Wasabi, Frischkäse und etwas Salz vermischen und in einen Dressiersack füllen.

ANRICHTEN

Reis mit nassen Handflächen zu kleinen, zwei Finger breiten Rollen drücken und mit den Thunfischscheiben belegen. Darüber Bottarga streuen oder hobeln.

Wasabipaste auf 4 Teller dressieren. Die Nigiris aufteilen und darüber Bottarga hobeln bzw. streuen. Mit etwas heller Sojasoße und eingelegtem Ingwer servieren.

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH

Dieses Gericht lässt sich auch mit 8 frischen Black-Tiger-Garnelen zubereiten.



03. Aquafarm-Schule

Sprung ans andere Ende der Welt. Genauer: An die Arno Bay bei Port Lincoln, ganz im Süden Australiens. Dort wird seit Jahren der wichtigste Hoffnungsträger für nachhaltig erzeugten Thun auf Schiene gebracht beziehungsweise in einen extra dafür angefertigten Drei-Millionen-Liter-Seewassertank gekippt, der sogar Jahreszeiten simulieren kann. Er gehört dem mittlerweile börsennotierten Unternehmen *Cleanseas*, welches die am weitesten fortgeschrittene Zuchtstätte für nachhaltigen Thunfisch unterhält.

LANGE ZEIT LIEFERTEN SICH DIE AUSTRALIER ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit japanischen Wissenschaftlern, die bereits seit 30 Jahren an einer Lösung arbeiten. Denn der Blauflossen-Thunfisch - in diesem Fall handelt es sich um den Pazifischen Blauflossen-Thun (*Thunnus maccoyii*) - zielt sich mit dem

Ablaichen in Gefangenschaft, was kommerzielle Thun-Aquakulturen bislang verunmöglichte. Schon kleinste Schwankungen der vertrauten Wassertemperaturen rauben den Weibchen jede Lust. Jetzt steht man unmittelbar vor dem Durchbruch. *Cleanseas* will allein mit der neu gebauten Zuchtanlage die australische Fangquote von 5.200 Tonnen verdoppeln. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde sogar die japanische Kinki-Universität als Partner gewonnen, der die Vermehrung als Erste gelungen war.

Europäische Wissenschaftler lieferten zuletzt ebenfalls einen entscheidenden Beitrag. Im Rahmen des EU-Projekts „Reprodott“ gelang es Forschern, die pfeilschnellen Jäger in Käfigen an der spanischen Mittelmeerküste zur Paarung zu bewegen und von ein paar Dutzend geschlechtsreifen Thunfischen eine Rekordmenge von 150 Millionen Eiern zu ernten. Möglich

wurde dies mit einem per Harpune injizierten Hormonpräparat. Dass dieselben Weibchen im darauf folgenden Jahr ganz eigenständig laichten, ohne weitere Hormonkur, überraschte und erfreute die Wissenschaftler - und lässt sie auf eine Art Gewöhnungseffekt bauen.

JETZT HOFFEN KOMMERZIELLE THUNFISCHFARMER wie das spanische Unternehmen *Tuna Graso* darauf, dass auch die letzte Hürde genommen wird: nämlich die adäquate Versorgung der schnell wachsenden Thun-Fingerlinge (so heißen die Mini-Fische), die in jedem Alter anders aufgezogen werden müssen. Eine Lösung ist hier längst in Sicht: Ein norwegischer Hersteller von Fischfutter hat bereits eine Serie von Futterpellets in verschiedensten Größen entwickelt. Wer weiß, vielleicht hat der lange erwartete Zucht-Tuna nun endlich angebissen!

THUNFISCH-CARPACCIO

ZUTATEN für 4 Personen

THUNFISCH 500 g frischer Yellowfin-Thunfisch in Sashimi-Qualität

SESAMDRESSING 1 TL Olivenöl, 2 TL Shiro Dashi oder helle Sojasoße, 1 TL weißer Sesam, 250 g Mizuna (gewa-

schen & geputzt), 1 Mini-Romanesco (blanchiert, in Röschen zerteilt)

WASABIPASTE 1 TL grüne Wasabipaste, 2 TL Frischkäse

Fleur de Sel, grober frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

SESAMDRESSING Shiro Dashi, Sesam und Olivenöl gut vermischen.

WASABIPASTE Wasabi, Frischkäse und etwas Salz vermischen und in einen Dressiersack füllen.

THUNFISCH Gekühlten Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.

ANRICHTEN

Thunfischscheiben auf Teller anrichten. Jeweils einen Tupfen Wasabipaste auf die Thunfischscheiben setzen. Mizuna und die Mini-Romanesco-Röschen verteilen. Mit Sesamdressing beträufeln. Etwas grobes Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer darüberstreuen.

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH Für dieses Gericht kann man genauso 250 g frisches Schollenfilet verwenden.



THUNFISCH-CARPACCIO
Roh & frisch: Der schnelle Klassiker ist ideal als Vorspeise oder für zwischendurch.

Servierplatte „Pearls“ von Kahla, zwei verschiedene Größen, ab € 20, Fischbesteck „Palio“ von Carl Mertens, € 59,90, Gläser „Domain“ von Hering Berlin, verschiedene Größen, mit und ohne Schliff, ab € 60, blaue Leinen-Tischdecke „Linkuva“ (180x 280cm) von Urbanara, € 115



THUNFISCHTARTAR- KLÖSSCHEN

Leicht und würzig: erfrischt den Gaumen an heißen Sommertagen.

Tablett „Varkala“ aus Mangoholz von Urbanara, € 45, Glasschale „Lagoon“ von Schott Zwiesel, € 29,95, Vase „Tulpe II“ aus Glas von Villa Harteneck, € 30, Tischtuch aus Baumwolle von Hering Berlin, ab € 321, Holzlöffel Stylist's own

THUNFISCHTARTAR-KLÖSSCHEN

auf rotem Meerrettich-Salat und Grünkohl-Vinaigrette

ZUTATEN für 4 Personen

THUNFISCHTARTAR- KLÖSSCHEN

250 g frischer Thunfisch in Sashimi-Qualität (klein gewürfelt), 10 g junge Knoblauchfäden (fein geschnitten), 10 g chinesischer Schnittlauch

(fein geschnitten), 1 Stange Frühlingszwiebel (nur grüner Teil, fein geschnitten), 1 EL Olivenöl, 1-2 EL Chilimarmelade (ggf. als Ersatz etwas Chilipulver), 1 Prise Palmbüttenzucker, 1 EL Limettensaft, Salz

SALAT

1 roter Meerrettich (in feine Stifte gehobelt), 1 Handvoll Enoki-Pilze, ½ Fenchel (in feine Blätter geschnitten), 1 Handvoll Kresse

GRÜNKOHL-VINAIGRETTE

1 Handvoll Grünkohl (etwas zerkleinert), 1 Bio-Orange (ausgepresst), 1 Bio-Zitrone (ausgepresst), 1 EL Rapsöl, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

THUNFISCHTARTAR-KLÖSSCHEN Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne etwas erhitzen. Knoblauchfäden und Schnittlauch darin sehr kurz schwenken. Mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Die Thunfischwürfel mit den erkalteten Kräutern, Frühlingszwiebeln und der Chilimarmelade vorsichtig mischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken, danach kühl stellen.

GRÜNKOHL-VINAIGRETTE Zutaten ohne Salz in einen Standmixer füllen und pürieren. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN

Salatzutaten auf vier Schalen verteilen. Aus der Thunfischmasse vier Klößchen formen. Diese vorsichtig auf das Salatbett setzen. Die Grünkohl-Vinaigrette über den Salat verteilen.

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH

Dieses Rezept funktioniert ebenso mit 250 g hellem Schwertfischfilet.



04. Label-Thun

Auf lange Sicht gesehen gilt Thunfisch-Zucht als probatestes Mittel, um die Regenerierung der natürlichen Population sicherzustellen. Doch sie ist keineswegs der einzige Ansatz.

Bereits 1997 gründeten der WWF und der Fischereikonzern Unilever den *Marine Stewardship Council (MSC)*, heute eine unabhängige Organisation, die für bestandserhaltende Fischerei steht. Zusammen mit Wissenschaftlern, Fischereixperten und Umweltschutzorganisationen verleiht MSC sein Label bloß an jene Fischereien, die das Ökosystem erhalten. Zu den Ersten, die bewiesen, dass das auch im Fall des Thuns funktionieren kann, zählte das Touristenparadies

der Malediven. Im Gegensatz zu vielen kleinen Pazifik-Inselstaaten, welche die Fischereirechte in ihren Hoheitsgewässern billig an Industrieflotten aus Übersee verschern, um sie rücksichtslos plündern zu lassen, setzten die Malediven auf nachhaltigen Thunfischfang. Der Inselstaat baute eine Flotte von tausend Schiffen auf, die Pole & Line Fishery betreiben, also mit Rute und Leine fischen, der selektivsten und umweltverträglichsten Fangmethode, die unerwünschten Beifang minimiert. Bis zu 20 Fischer stehen mit einer zwei bis drei Meter langen Angelrute nebeneinander am Heck und holen einen Fisch nach dem anderen aus den riesigen Schwärmen.

Die Rutenfischerei ist für den in maledivischen Gewässern vertretenen Gelbflossen-Thun besonders gut geeignet. Er tummelt sich gerne im Oberflächenwasser, geht selten tiefer als auf 100 Meter und ist überdies höchst standorttreu. Dieser Aspekt ist zugleich der wichtigste: Denn er erlaubt es „guten“ Fischfangstaaten wie den Malediven, die Früchte der Nachhaltigkeitsbemühungen selbst zu ernten beziehungsweise abzufischen. Noch besser: Dieser Ansatz machte längst Schule. Bereits 2010 durfte sich auch die Thunfisch-Fischergenossenschaft der Fidschi-Inseln über ihre MSC-Zertifizierung freuen – die allein in diesem Jahr auf 300.000 Dosen ersichtlich war.



05. Wo kaufen?

Der strenge Marine Stewardship Council macht es den meisten Produzenten schwer – und Konsumenten die Suche nach Bezugsquellen relativ leicht.

DENN WER NACH MSC-RICHTLINIEN

hergestellte Thunfischprodukte vertreibt, darüber informiert der Produktsuche-Button der Website www.msc.org, die auf die jeweiligen Kaufadressen verweist. Neben Herstellern von Dosenthunfisch wie *Almare* oder *Connétable* tauchen gängige Supermarktketten auf: *Penny*, *REWE*, *Aldi* oder *Migros* sind mit von der Öko-Tuna-Partie. Den leicht rosa Dosenthunfisch,

der auf den Malediven von einheimischen Fischern mit Bambus-Angelruten gefangen wird, führt neben *Migros* auch www.followfish.de im Programm – eine Firma, die sich lieber als Bewegung bezeichnet. Vor allem aber ist *Followfish* charakteristisch für neue Vertriebswege von nachhaltigen Thunfischprodukten – und damit keineswegs allein. Das Unternehmen <http://femeg.de> – es führt unter anderem MSC-geprüfte Tiefkühlfilets – oder die dänische Öko-Marke *Amanda* (www.amanda-seafoods.dk) verfolgen ähnliche Ziele. Die Verbrauchermärkte der Kette www.toom.de liefern den guten MSC-Thunfisch sogar frisch.



06. Das Tuna-Who's-who

Spätestens an dieser Stelle sollte man dem Arten-Getümmel nachhaltig auf die Sprünge helfen. Blauflosse, Roter Thun, Malediven-Gelbflosse, weißer Dosen-Tuna? Nicht von ungefähr verwirrt die Unzahl der verschiedenen Bezeichnungen: Thun und Thun, das sind immerhin Achterlei. Zumindest.

Also noch einmal, und zwar der Reihe nach: Zwei Untergattungen existieren - tropischer *Neothunnus* und in gemäßigten Breiten vorkommender *Thunnus*. Gemeinsam stellen sie acht Arten. Etwa den wegen seines dunkelroten Fleisches bedrohten Roten Thun, der offiziell Blauflossen-Thunfisch heißt und von dem es gleich drei Arten gibt: den im Mittelmeer und Atlantik lebenden Atlantischen Blauflossen-Thun (*Thunnus thynnus*) - mit bis zu 700 Kilogramm und 4,5 Metern Länge einer der größten Fische überhaupt. Ferner den etwas kleineren, aber noch stärker über-

fischten Südlichen Blauflossen-Thunfisch (*Thunnus maccoyii*), der im Pazifik, im Indischen Ozean und im Südatlantik lebt, wo sich auch der Nordpazifische Blauflossen-Vetter (*Thunnus orientalis*) tummelt. Des Weiteren wäre da der Weiße Thun (*Thunnus alalunga*): ein weltweit verbreiteter, eleganter Jäger mit bis zu 1,5 Metern Körperlänge. Der maximal 2,5 Meter lange Großaugen-Thunfisch (*Thunnus obesus*) ist eine Tiefwasserart, die sich in subtropischen Gewässern aufhält, während der ähnlich große Gelbflossen-Thun (*Thunnus albacares*) seichte Gewässer im Pazifik und Indischen Ozean vorzieht. Letzterer ist zugleich die am häufigsten vorkommende echte Thunfischart der Welt.

Bleiben schließlich noch die kleinen Fische: der maximal 15 Kilogramm schwere Langschwanz-Thun, der zu den beliebtesten Speisefischen der indopazifischen Region zählt, sowie der im

westlichen Atlantik beheimatete Schwarzflossen-Thunfisch: Länger als einen Meter wird auch er nicht.

GEMEINSAM IST ALL DIESEN ARTEN: Sie zählen zu den schnellsten Fischen der Welt. Eng damit verbunden ist das Geheimnis um sein tendenziell dunkles Fleisch: Denn Thunfische gehören zu den ganz wenigen warmblütigen Fischen, die somit nicht wie die meisten Fische ihre Umgebungstemperatur annehmen. Vielmehr heizen sie sich mit ihren Muskelpaketen ein, schaffen es selbst in großer Tiefe von 1.000 Metern und bei fünf Grad Celsius eine Körpertemperatur von 27 Grad zu halten.

Da die Thun-Kiemer nur dann funktionieren, wenn der Fisch in Bewegung ist, hat sich die Art zu Spitzschwimmern entwickelt. Thune schaffen Geschwindigkeiten von 80 Stundenkilometern und durchqueren in ein paar Wochen ganze Ozeane.



07. Kulinarisch betrachtet

Die oben erwähnte biologische Besonderheit verschafft dem Thun eine besondere kulinarische Fangemeinde - zu der sogar jene zählen, die sich für Fisch normalerweise nicht besonders erwärmen. Denn Thunfisch ist anders: Wegen des festen Fleisches und des Fettgehalts von rund 15 Prozent eignet er sich bestens zum Grillen und Braten.

Heute verarbeiten Spitzenköche rohen Thunfisch zu Carpaccio oder Tartar, beizen ihn mit Sternanis oder verarbeiten ihn zu Thunfisch-Espuma, einem Schaum, der sofort auf der Zunge zergeht. Wer auf so hohem Niveau Thunfisch brät, hüllt

das Filet vielleicht in einen Sesamantel oder in ein Noriblatt. Eines sollte man aber nicht: den Fisch gut durchbraten. Feinschmecker wollen ihren Thun außen heiß und innen roh, ein paar Millimeter Bratschicht reichen vollkommen aus.

ZUGLEICH STELLT SICH DIE FRAGE: Welcher Tuna wofür? Für die japanischen Rohfischgerichte Sushi und Sashimi oder für die gleichfalls in Mode gekommenen Tartare & Co. sind Blauflossen-Thunfische erste Wahl. Für Toro, die feinste Variante der japanischen Tuna-Delikatesse Maguro, muss es gar das fetteste Bauchfleisch eines erwachsenen

Blauflossen-Thuns sein. Wobei: Was heißt schon muss? Auch der weitverbreitete und im Idealfall mit der Angel gefangene Gelbflossen-Thun weist einen hohen Fettgehalt auf. Das macht ihn im Verein mit dem Großaugen-Thun zur guten Wahl für Tuna-Steaks.

Noch weniger unterschätzen sollte man den kleineren Weißen Thun, dem Kenner in Übereinstimmung mit alter Kochtradition überlegene Qualität bescheinigen. Sein feines Fleisch macht ihn zu einem der begehrtesten Speisefische überhaupt - durch einen höheren Fettgehalt eignet er sich überdies bestens zum Grillen und Braten.



SALADE NIÇOISE

ZUTATEN für 4 Personen

SALAT 2 Mini-Gurken (mit 1 Mandoline in Längsscheiben gehobelt), 1 Pkg. Mini-Spargel (in Salzwasser kurz blanchiert), 8 Cherrytomaten (geviertelt), 1 rote Paprika (in feine Streifen geschnitten), 8 Radieschen (in

dünne Scheiben geschnitten), 4 violette Kartoffeln (in Salzwasser gar gekocht) in dünne Scheiben geschnitten), 120 g Prinzessbohnen (in Salzwasser blanchiert), 250 g Salatkräutermischung

THUNFISCH 250 g Weißer Thunfisch in Olivenöl, 4 Wachteleier (wachsweich gekocht, geschält, geviertelt), 8 Anchovisfilets mit Kapern (in heißem Olivenöl kurz frittiert), 8 Oliven

VINAIGRETTE 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt), 1 kl. Schalotte (fein gewürfelt), 2 EL Weißweinessig, 1 TL Dijonsenf, 1 TL Honig, Olivenöl, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

VINAIGRETTE Knoblauchzehe und Schalotte mit Essig, Senf, Honig und Salz gut verrühren. Olivenöl langsam dazugießen und zu einer sämigen Vinaigrette aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

SALAT Alle Salatzutaten gut vermischen.

ANRICHTEN

Salat auf vier Tellern verteilen. Thunfisch abtropfen lassen und portionsweise auf die Teller legen. Wachteleier, frittierte Anchovis mit Kapern, Thunfisch und Oliven darauf setzen. Großzügig mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH Dieser Salat schmeckt auch mit 250 g Jakobsmuschelfleisch.

SALADE NIÇOISE

Mediterraner Genuss: Thunfisch auf Französisch.

Porzellanschale „Konservendose“ von Annastore, ca. € 8, Porzellanteller „Soda“ mit feiner Kobaltlinie von Hering Berlin, ab € 123, Gabel „Vitalis“ von Carl Mertens, € 15



THUNFISCHSTEAKS mit Spitzkohl & Mango-Pfirsich-Salsa

ZUTATEN für 4 Personen

THUNFISCH 200 g Thunfischfilet (Premium-Sashimi-Qualität), Olivenöl, 3 EL grüner Wasabi, Sesam, 3 EL roter Plum-Sesam

SALAT Spitzkohl (Blätter gezupft & blanchiert)

VINAIGRETTE 1 Bio-Limette (Zeste & Saft), 1 Bio-Orange (Zeste & Saft), 2 cm Ingwer (gerieben), 1 kl. Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 EL helle Sojasoße, 1 EL Sesamöl, brauner Zucker

MANGO-PFIRSICH-SALSA 1 nicht zu überreife Mango (in mittelgroße Würfel geschnitten), 1 kleine Tomate (gewürfelt, ohne Kerne), 1 Pfirsich (in mittelgroße Würfel geschnitten), 1 Frühlingszwiebel (in feine Ringe geschnitten), 1 EL koreanisches Zitronen-Honig-Gelee, 1 EL frischer Koriander (klein gehackt), 1 Bio-Limette (Saft), Salz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

THUNFISCHSTEAKS Den Fisch rundum in Olivenöl auf beiden Seiten kurz braten. Aus dem Öl herausheben und im gemischten Sesam wälzen.

VINAIGRETTE Alle Zutaten für die Salatsoße gut vermischen. Spitzkohlblätter in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen.

MANGO-PFIRSICH-SALSA Für die Mango-Salsa alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am besten etwas ziehen lassen.

ANRICHTEN

Thunfischsteaks vorsichtig in Tranchen schneiden und in kleinen Abständen auf Teller setzen. Dazwischen den Spitzkohlsalat und etwas Mango-Pfirsich-Salsa verteilen. Alternative zum Thunfisch:

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH

Man kann auch 200 g Schwertfischfilet verwenden.

THUNFISCHSTEAKS Sesam, öffne dich: Unter dem Knuspermantel verbirgt sich ein zartes Geheimnis.

Ovale Vorlegeplatte von Hering Berlin, € 196, längliche Glasschale „Lagoon“ von Schott Zwiesel, € 12,95, kleines pistaziengrün glasiertes Schälchen „À la plage“ von ASA Selection, ab € 5,90, Fischbesteck „Certo“ von

Carl Mertens, Messer und Gabel, je € 22, dunkelgrüne Leinen-Tischdecke „Linkuva“ (180x280cm), € 115, Baumwoll-Serviette „Irvine“ mit Wildblumenmuster in Rot/Cremeweiß, € 20 (4er-Set), beide von Urbanara



08. Sonderfall Konserve

Der meiste Thunfisch, der bei uns verzehrt wird, kommt dennoch aus der Konserve. Allein das wäre Grund genug, sie ein wenig näher zu betrachten.

Um einen Klassiker handelt es sich dabei allemal. Davon zeugen nicht zuletzt die Anbieter von Gourmetkonserven, für die es eigentlich nur eine Wahl gibt: den schon erwähnten Weißen Thunfisch. Je heller das Fleisch in der Dose, umso wertvoller und teurer ist er. Mit MSC-Siegel wird er bisher nur von zwei amerikanischen Fischereien gefangen, im Nord- und im Südpazifik. Dennoch ist nachhaltiger Albacore, wie der

Weißer Thun noch genannt wird, auch in Europa im Handel: Der französische Hersteller *Connétable* vertreibt den Weißen Thun mit MSC-Label im Supermarktregal, der Produzent *Almare* sogar im Aldi-Laden.

DASSELBE LABEL, ABER EIN ANDERER FISCH - so lässt sich indessen die nächstbeste Konservenoption zusammenfassen. Die Rede ist dann vom per Angel gefangenen Thunfisch der Marke *Vier Diamanten*. Wobei es sich allerdings um einen recht weit entfernten Thunfischvetter handelt. Denn das durchaus schmackhafte Fleisch, das sich in

dieser MSC-Dose findet, stammt vom Echten Bonito oder Skipjack (*Katsuwonus pelamis*).

Damit steht *Vier Diamanten* keineswegs allein auf weiter Supermarktflur: Bonito ist bei Dosen-thunfisch längst die Norm und stellt so den mit Abstand wichtigsten „Thunfisch“ dar. Das weiß man übrigens auch im Sushi-Land Japan, wo Bonito eine wichtige Rolle spielt. Allerdings getrocknet und zu Flocken gerieben, so stellt er gemeinsam mit Kombu-Algen die wichtige Grundbrühe (etwa für Miso-Suppe) Dashi. Aber das ist fast schon wieder eine andere Geschichte ...

MACARONS mit Thunfischcreme

ZUTATEN für ca. 20 Stück

MACARONS 45 g geriebene Mandeln, 75 g Puderzucker, 36 g Eiweiß, 10 g Kristallzucker, etwas Salz, etwas Koriander-Pulver

THUNFISCHCREME 150 g Weißer Thunfisch, 125 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Butter (zimmerwarm), 1 Zitrone (Zeste & Saft), Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

MACARONS Mandeln, Puderzucker, Salz und Korianderpulver durch ein Sieb streichen. Eiweiß kurz mit dem Mixer aufschlagen. Kristallzucker dazu und das Eiweiß steif schlagen. ½ des Mandel-Puderzuckers zum Eiweiß mischen und mit einem Kochlöffel unterheben. Den Rest des Mandel-Puderzuckers untermengen und zu einem sämigen Teig rühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit rundem Lochaufsatz füllen. Dann kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 2 Euro große Kreise aufspritzen. Dabei Abstand halten. Die rohen Macarons 30 Min. ruhen lassen. Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Nach der Ruhezeit die Macarons in den Backofen schieben und für 10-15 Min. backen. Gut auskühlen lassen.

THUNFISCHCREME Alle Zutaten gut vermischen und durch ein Sieb streichen.

ANRICHTEN

Thunfischcreme in einen Dressiersack füllen und auf die Macarons-Hälften spritzen. Deckel daraufsetzen. Eventuell mit einem kleinen Tupfen Wasabipaste (Rezept siehe oben) versehen.

ALTERNATIVE ZUM THUNFISCH

Mit 150 g geräucherter Forelle lässt sich ebenfalls eine schmackhafte Creme zubereiten.

MACARONS MIT THUNFISCHCREME Die süße Versuchung für danach oder stattdessen.

Pistaziengrün glasierter Teller „À la plage“ von ASA Selection, ab € 9,90, heller Holzteller aus gebleichtem Akazienholz, € 33, gläserne Servierschale mit Cloche, € 48, beide von Villa Harteneck