

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. August 2022** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Kai Hantzsch**

**Gebratener Lachs und Black Tiger Garnelen mit Apfel-Meerrettich-Espuma und Pumpernickel-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Apfel-Marrettich-Espuma:**  
 100 g Apfelmus  
 100 g scharfer Meerrettich aus dem Glas  
 400 ml Sahne

Den Apfelmus, Sahne und Meerrettich miteinander verrühren und in einen Sahnespender füllen. Eine Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank für 20 min kühlen.

**Für den gebratenen Lachs**  
 2 Lachsfilets à 150 g, mit Haut  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs abwaschen und trockentupfen. Auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl scharf ca. 2-3 Minuten anbraten. Hitze wegnehmen, Lachs ca. 2 Minuten nachziehen lassen, dafür einen Deckel auf die Pfanne setzen.

**Für die Black Tiger Garnelen:**  
 4 Black Tiger Garnelen  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und glasig garen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

**Tropische Garnelen:**

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc) (Stand Juli 2022)

**Für den Pumpernickel-Crunch:**  
 250 g runde Pumpernickel  
 Grobe Meersalzflöckchen, zum Würzen

Pumpernickel mit den Fingern krümelig zerkleinern. Die Brösel in einer beschichteten Pfanne ohne Öl vorsichtig rösten, bis diese knusprig sind, etwas abkühlen lassen und mit den Salzflöckchen nach Belieben würzen

**Zur Garnitur:**  
 1 grüner Apfel  
 100 g Mungobohnensprossen

Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Kleine Sterne mit einem Ausstecher ausstechen. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.