

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2023 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Brennnesselsuppe mit Lachs-Wan-Tan

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

- 1 Bund Brennnessel
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 500 ml Sahne
- Pflanzenöl, zum Braten
- Eiswasser
- 1 Prise Muskat
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Küchenhandschuhe anziehen und Brennnesseln gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und fein würfeln.

In einem ausreichend großen Topf Wasser aufkochen und die Brennnesseln darin ganz kurz blanchieren. Das Wasser sollte kochen, wenn man die Brennnesseln dazu gibt und dann kann man es sofort vom Herd nehmen und die Brennnesseln auch schon wieder abgießen und in Eiswasser oder kalt Wasser abschrecken.

In einem Topf Öl erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin goldbraun anbraten, Knoblauch dazugeben und alles mit dem Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Ca. 10 Minuten einkochen lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Ausgedrückte Brennnesseln dazugeben. Vom Herd nehmen die Sahne dazugeben und mit dem Pürierstab oder im Standmixer gut pürieren. Alles pürieren, bis die Brennnessel-Cremesuppe die gewünschte Konsistenz und Farbe hat. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.



PROFI TIPP

Um die brennenden Härchen zu zerstören, kann man Brennnesseln auch mit einem Nudelholz überwalzen, Brennnesseln kurz in warmes Wasser legen und mit einem Tuch auswringen, mit einem Messer über die Pflanzenteile streifen oder Brennnesseln mixen.

Für die Wan-Tan:

- 6 Wan-Tan-Blätter
- 1 kleines Stück Lachsfilet, ohne Haut
- 200 ml kalte Sahne
- 1 Ei
- Salz, aus der Mühle

Ei trennen. Wan-Tan-Blätter mit Eiweiß einstreichen. Lachsfilet kleinschneiden und in einem Multi-Zerkleinerer zusammen mit etwas Salz und kalter Sahne kurz mixen. Farce in die Mitte des Wan-Tan-Blatts geben und Teig zu einem Dreieck zuklappen. In einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und im tiefen Teller anrichten.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

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

Für die Garnitur:

Essbare gelbe Blüten, zum Dekorieren

1 Zweig Dill

1 Zweig Kerbel

Blüten und Kräuter als Garnitur verwenden.

Das Gericht in Schüsseln anrichten und servieren.