

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2022 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Thorsten Grond

Fruchtiger Kokos-Risotto mit mariniertem Lachs, Wasabi-Dip und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kokos-Risotto:

125 g Risotto
 1 Mango
 ½ Granatapfel
 1 Schalotte
 1 Stück Ingwer à 4 cm
 300 ml Kokosmilch
 100 ml Gemüsefond
 3 Kaffir-Limettenblätter
 Kokosöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kokosmilch und Gemüsefond vermengen und in einem Topf erhitzen. Kokosöl bei mittlerer Hitze in einen breiten Topf geben. Ingwer schälen und Schalotte abziehen. Beides fein hacken und in Kokosöl anschwitzen. Risotto und Kaffir-Limettenblätter dazugeben und umrühren. Nach und nach immer wieder mit Kokosmilch und Gemüsefond auffüllen und dabei regelmäßig umrühren bis der Risotto die Flüssigkeit aufgesogen hat. Mango waschen, halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte vom Stein trennen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne einer Hälfte durch Klopfen herausschlagen. Wenn der Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat, Limettenblätter herausnehmen und Mango, sowie Granatapfelkerne unterheben. Mit Salz abschmecken.

Für den marinierten Lachs:

2 Lachsfilets á 180 g, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer á 4 cm
 2 EL Honig
 4-5 EL Ponzu
 2 EL Olivenöl

Lachs waschen, trockentupfen, entgräten und von der Haut befreien.

Ingwer schälen und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Mit Ponzu, Olivenöl und Honig verrühren. Lachs in eine Auflaufform legen, die Marinade darüber geben und einziehen lassen. Nach 8-10 Minuten einmal wenden und für 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen. Die letzten 2 Minuten die Grillfunktion einschalten.



Um den **Lachs** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut WWF aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 2022):

- **1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska**, Wildfang (alle Fangmethoden) oder **Nordostpazifik FAO 67: Kanada**, Buckellachs oder Ketalachs gefangen mit Ringwaden oder Schleppangeln.
- **2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61:** Lachse die mit Fallen, oder pelagischen Kiemennetzen gefangen werden. (Außer: Königslachs, Ketalachs)

Für den Wasabi-Dip:

10 g Wasabipaste
 75 ml Crème fraîche
 1 Zitrone, davon Saft
 Salz, aus der Mühle

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Wasabi mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 rote Zwiebel
 4 Radieschen
 1 Knoblauchzehe

Gurke waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel entkernen und in ca. 3-5cm breite Stück schneiden. Zwiebel abziehen und Radieschen waschen. Beides fein würfeln und zur Gurke geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch und Chili mit Zucker, Sojasauce,

3 EL Sojasauce
1 EL Reissessig
1/4 Vogelaugen-Chili
1-2 TL Rohrzucker
1/2 TL Sesamöl
1 EL Olivenöl
2 Zweige Koriander, je nach
Geschmack

Olivenöl, Reissessig und Sesamöl in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren auf den Gurkensalat geben und untermischen. Korianderblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zur Garnitur über den Salat geben.

Für die Garnitur:
1 TL weißer Sesam
50 g Erdnüsse

Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend auf mariniertem Lachs und Gurkensalat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.