

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juni 2022** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



**Sirin Bagda**

**Gebratener Lachs mit Orangensauce, Linsenpüree und Prinzessbohnen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Linsenpüree:**

2 mittelgroße, mehligkochende  
 Kartoffeln  
 50 g rote Linsen  
 1 Zitrone, Saft  
 100 g Butter  
 50 ml Milch, 3,5 % Fett  
 200 ml Gemüsefond  
 100 ml Fischfond  
 2 EL helles Tahini  
 Ras el Hanout Pulver, zum Würzen  
 Piment Pulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und mit den Linsen zusammen in Gemüse- und Fischfond weichkochen. Die gekochten Linsen mit den Kartoffeln, Butter und etwas Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tahini, Piment und Ras el Hanout abschmecken.

**Für die Sauce:**

1 Suppengrün Mischung aus Sellerie,  
 Karotte, Petersilie und Lauch  
 2 Orangen, Saft  
 1 Zitrone, Zeste  
 1 Stück kalte Butter  
 200 ml Fischfond  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Zitronenpfeffer, aus der Mühle  
 1 Msp. Kurkuma

Suppengrün schälen und kleinschneiden. Gemüse mit Fischfond und etwas Zucker einkochen. Mit Orangensaft und Zitronenzeste reduzieren lassen. Kurkuma und Pfeffer dazugeben. Durch ein Sieb passieren. Anschließend mit einem Stück kalter Butter abbinden.

**Für die Prinzessbohnen:**

200 g Prinzessbohnen  
 1 EL Butter  
 2 EL heller Sesam  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser

Butter schmelzen, bis sie braun wird. Prinzessbohnen in heißem Wasser ca. 7 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und in der entstandenen Nussbutter mit Sesam schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Lachs:**

1 Lachsfilet à 300 g am Stück, mit Haut,  
 entschuppt  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Mehl  
 1 Stück Butter  
 1 TL Knoblauch-Öl

Lachs trocken tupfen, in passende Stücke schneiden und auf der Hautseite mehlieren und salzen. Anschließend in einer eher heißen Pfanne mit dem Knoblauch-Öl ca. 2 Minuten scharf anbraten, anschließend drehen und salzen.

Salz, aus der Mühle    Herd auf mittlere Hitze stellen, ein Stück Butter und andrücken  
Knoblauch dazugeben und für weitere 1-2 Minuten braten. Mit flüssiger  
Butter übergießen und aus der Pfanne nehmen.



Laut WWF wird nur der **pazifische Lachs** aus folgenden Gebieten  
empfohlen:

Nordostpazifik FAO 67: Alaska Wildfang (alle Fangmethoden) oder  
Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*),  
Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Ringwaden, Schleppangeln  
(Stand: Mai 2022)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.