

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juli 2022 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Lukas Scholz

Gebratener Lachs mit Rösti, Zitronen-Crème-fraîche und Blattspinat-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel-Rösti:

500 g mehlig Kartoffeln
 1 Ei
 1 EL Speisestärke
 Muskatnuss, zum Reiben
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Kartoffeln schälen, waschen und mittels einer Reibe in kleine feine Stifte reiben. Mit Hilfe eines Geschirrtuchs die Feuchtigkeit aus den Stiften pressen. Danach Kartoffeln mit Speisestärke, Ei, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und zu kleinen Rösti geformte Kartoffeln hineingeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Zitronen-Crème fraîche:

200 g Crème fraîche
 1 Bio-Zitrone
 1 Prise Zucker
 Salz aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche mit Zitronenabrieb und –saft vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den gebratenen Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g, mit Haut
 Mehl, zum mehlieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz aus der Mühle

Lachs waschen und trockentupfen und salzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Lachs nach etwa 3-4 Minuten wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Lachs ziehen lassen. Bei Bedarf im vorgewärmten im Ofen garziehen lassen bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen.



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)

Für den Blattspinat-Salat:

50 g Blattspinat
 4 Radieschen
 1 gelbe Paprika
 1 Tomate
 3 EL Kürbiskernöl
 Salz, aus der Mühle

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Radieschen, Paprika und Tomate waschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Strunk von Radieschen und Tomate entfernen und beides klein schneiden. Blattspinat in eine kleine Schale geben. Paprika, Tomate und Radieschen darüber geben, mit Salz würzen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.