

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2024** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Cornelia Wittenbeck

Niedrig gegarter Orangen-Lachs mit Erbsen-Minz-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsen-Minz-Risotto:

125 g Risotto, Arborio
 200 g frische geschälte Erbsen,
 alternativ TK
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 30 g Parmesan
 80 g Butter
 1 EL Butterschmalz
 350 ml Geflügelfond
 100 ml trockener Weißwein
 50 ml franz. Wermut
 2 EL Yuzusaft
 1 TL Wasabi-Paste
 1 EL Mint Jelly
 4 Zweige Minze
 1 Prise Zucker
 1 Prise Piment d' Espelette
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter zerlassen und abkühlen lassen. Minzblätter abzupfen – ein paar zur Garnitur beiseitelegen - fein schneiden und mit etwas abgekühlter Butter zu einer Paste pürieren. In das Eisfach stellen. Erbsen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz glasig dünsten. Risotto zufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Mit kaltem Weißwein und Wermut ablöschen und Yuzusaft angießen. Einkochen lassen. Immer wieder mit Geflügelfond auffüllen und bei milder Hitze unter Rühren etwa 18-20 Minuten garen. Risotto mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Mint Jelly abschmecken und mit Wasabi-Paste würzen. Parmesan reiben und unterheben. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Topf vom Herd nehmen und kalte Minzbutter unterrühren.

Für den Orangen-Lachs:

400 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange, Abrieb
 150 g Butter
 3 Zweige Estragon
 1 Vanilleschote
 Fleur de sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen und zu Nussbutter werden lassen. Kurz abkühlen lassen. Lachs in zwei gleichgroße Filetstücke schneiden. Nussbutter sowie die am Boden abgesetzten Brösel auf eine mit reißfester Frischhaltefolie ausgelegte Platte streichen. Ein wenig Fleur de sel darüber streuen, Lachs daraufsetzen und komplett mit Nussbutter bestreichen. Orange heiß abwaschen und Schale dünn abschälen. Knoblauch abziehen und dünn hobeln. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Alles auf die Fischstücke verteilen. Estragonblätter halbieren und auf den Lachs legen, alles mit Fleur de sel nochmals würzen. Filet in Folie eng einschlagen und im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten garen.

Für die Garnitur:

50 g Mandelblättchen
 1 Orange, Zesten

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Risotto mit Mandelblättchen und Orangenzesten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen (Stand Juli 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61, Reusen (Fallen), Stellnetze-Kiemennetze (außer: Königsachs, Ketalachs)