

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Juli 2024** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Anna Alexander-Eichler

Lachstatar mit Apfel-Gurken-Salat und Kartoffelecken mit Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelecken:

250 g Kartoffeln
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und achteln. Auf einem Backblech mit Papier auslegen, mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Im Backofen garen bis sie knusprig sind.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
 1 Knoblauchzehe
 75 g Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado entsteinen, aus der Schale heben und in einen Multizerkleinerer geben. Crème fraîche, abgezogene Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer dazugeben und alles miteinander zu einer Creme aufmixen.

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet ohne Haut, Sashimi-
 Qualität
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Fischsauce
 1 Prise Chili
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Lachs fein würfeln und mit etwas Olivenöl, etwas Fischsauce und 1 EL Zitronensaft vermengen. Mit Chilipulver und Salz würzen.

Für den Apfel-Gurken-Salat:

1 Römersalatherz
 ½ Salatgurke
 2 Frühlingszwiebeln
 1 grüner Apfel
 1 Limette, Saft

Gurke und den Apfel schälen, die Kerne und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Schale vermengen und mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Anschließend alles vermengen und mit dem Dressing (s.u.) mischen.

Für das Dressing:

1 EL Cashewkerne
 1 EL Fischsauce
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne fein hacken und in einer kleinen Schale mit 2 EL Öl und einem EL Fischsauce und Pfeffer würzen.

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 gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61, Reusen (Fallen), Stellnetze-Kiemennetze (außer: Königslachs, Ketalachs)