

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Oktober 2022** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



Thomas Füchsel

**Dampfgegarte Lachsforelle mit Schnittlauch-Mayonnaise  
und süßsauren Grammeln auf Toast**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

- 2 küchenfertige Lachsforellen à 300 g
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Basilikum
- 2 Zweige Dill
- 3 Zweige Rosmarin
- Olivenöl, zum Einreiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch innen und außen salzen, ebenso innen und außen mit Olivenöl einreiben. Kräuter klein schneiden. Zitrone in Spalten schneiden. Kräuter und Zitronenspalten in den Fisch füllen. Fisch auf Klarsichtfolie setzen, einwickeln und darauf achten, dass keine Öffnung entsteht. Fisch bei 80-90 Grad in einem Topf mit Dampfeinsatz für etwa 10 bis 15 Minuten dämpfen. Sollte sich die Haut nicht leicht ablösen lassen, oder das Fleisch noch an der Gräte kleben, einige Minuten bei gleicher Temperatur nachgaren.

Wer keinen Topf mit Dampfeinsatz besitzt, kann den Fisch in Backpapier wickeln, die Enden zusammenbinden und den Fisch ca. 15 Minuten bei 130 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen.



Laut WWF ist die **Lachsforelle**, auch Regenbogenforelle genannt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: September 2022):

- 1. Wahl: Aquakultur: Dänemark (Teichanlagen, Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Aquakultur: Europa (außer Dänemark, Türkei)

**Für die Schnittlauch-Mayonnaise:**

- 100 g Toastscheiben
- 1 Zitrone
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 1 EL Estragonsenf
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 Prise Zucker
- 250 ml Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei hart kochen, zweites Ei trennen. Hart gekochtes Ei pellen. Eiweiß entfernen, sodass das gekochte Eigelb zurückbleibt.

Toastscheiben in Milch einlegen. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Zitronenschale abreiben.

Aus Öl, Eigelb, hartgekochtes Eigelb, Senf, Zucker, Salz, Zitronensaft, Zitronenschale, Pfeffer, Cayennepfeffer und Toastscheiben eine glatte Mayonnaise mit dem Pürierstab herstellen. Zur Konsistenzregelung die verbliebene, bzw. ausgedrückte Milch nehmen. Schnittlauch klein hacken und 2 EL hinzufügen.

**Süßsaure Grammeln:** Grammeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, karamellisieren lassen und auf Küchenrolle abkühlen lassen.  
4 EL Grammeln  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Toast:** Toastscheiben entrinden.  
2 Toastscheiben

**Für die Garnitur:** Kresse zupfen. Schnittlauch klein hacken. Radieschen fein hobeln und als Garnitur verwenden.  
2 Radieschen  
1 Körbchen Kresse  
½ Bund Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.