

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. September 2024 ▪  
Finalgericht von Zora Klipp



**Pochierter Lachs auf Blumenkohlcreme mit Perlencouscous, Gurken-Buttermilch-Sud und Meerrettichschaum**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Blumenkohlcreme:**

½ Blumenkohl  
500 ml Milch  
1 EL Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und Milch in einem Topf aufkochen. Blumenkohl darin ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und Milch auffangen.

Blumenkohl zurück in den Topf geben. Mit Butter und etwas Milch zu einem cremigen Püree pürieren. Blumenkohlcreme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für den Couscous:**

100 g Perlencouscous  
½ Apfel  
1 Zitrone, Abrieb  
200 ml Gemüsefond  
10 g frischer Dill  
1-2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Perlencouscous in einem Topf im Gemüsefond aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 8 Minuten garen. Apfel klein würfeln. Dill hacken und Stiele aufbewahren. Zitronenschale reiben.

Perlencouscous auskühlen lassen und mit Olivenöl, Apfel, Dill und Zitronenschale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Lachs:**

4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut  
1 Zwiebel  
Zitrone, vom Couscous  
Dillstiele, vom Couscous  
200 ml Weißwein  
500 ml Fischfond  
Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone vom Couscous in Scheiben schneiden. In einem Topf Weißwein und Fischfond mit Zwiebel, Zitrone und Dillstielen aufkochen. Sud salzen.

Lachs in heißen Sud legen und bei niedriger Stufe 8-10 Minuten pochieren. Zum Servieren trocken tupfen und in heißem Öl in einer Pfanne kurz anbraten.

**Für den Sud:**

½ Salatgurke  
1 Zitrone, Saft  
250 ml Buttermilch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke entsaften. Anschließend mit Buttermilch vermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Sud mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Wenn man keinen Entsafter besitzt, kann man die Gurke auch mit einem Standmixer pürieren und durch ein Sieb oder Passiertuch streichen, um den Saft aufzufangen.

**Für den Meerrettichschaum:** Sahne aufschlagen. Frischen Meerrettich schälen, reiben und unter die Sahne heben. Meerrettichschaum mit Salz und Pfeffer abschmecken  
1 Stück frischer Meerrettich  
100 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Dill zupfen.  
2 Zweige Dill

Blumenkohlcreme auf Teller geben. Couscoussalat darauf geben. Lachs auflegen und mit Meerrettichschaum abschließen. Gurken-Buttermilch-Sud angießen. Mit Dillspitzen garniert servieren.

**Zusatzzutaten von Matthias:** *Matthias hackte Dill und pürierte den Dill mit 100 ml neutralem Öl. Er passierte das Öl durch ein Sieb und tropfte es auf den fertigen Sud.*  
*Dill, neutrales Öl*

**Zusatzzutaten von Dennis:** *Dennis hackte Schnittlauch und pürierte den Schnittlauch mit 100 ml neutralem Öl. Er passierte das Öl durch ein Sieb und tropfte es auf den fertigen Sud. Die Minze verarbeitete er vorher schon im Sud, indem er sie klein schnitt und in den Sud pürierte.*  
*Schnittlauch, Minze, neutrales Öl*



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. September 2024 ▪  
Zusatzgericht von Zora Klipp



### Knuspriger Filoteig mit gegrillten Aprikosen, Burrata und Erdnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

**Für den Filoteig:**

1 Packung Filoteig  
100 g ungesalzene Erdnüsse  
Erdnussöl, zum Frittieren

Das Öl in einer hohen Pfanne heiß werden lassen. Den Filoteig in Rechtecke schneiden und im Öl kurz knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erdnüsse in das Öl geben und frittieren. Herausnehmen und fein hacken.



Man kann Erdnüsse auch genauso gut ohne Fett im Ofen garen. Beim Frittieren tritt jedoch der Erdnuss-Geschmack mehr hervor.

**Für das Dressing:**

1 Limette, Abrieb & Saft  
1 EL Honig  
2 EL Olivenöl  
2 Prisen Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette zuerst leicht anrollen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Limettenabrieb und -saft in eine Schale geben, Honig und Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Chili dazugeben. Dressing über die Burrata träufeln.

**Für die Aprikosen:**

4 Aprikosen  
Olivenöl, zum Anbraten

Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Aprikosen darin von allen Seiten anbraten.

**Für den Burrata:**

1 Burrata

Burrata aufschneiden und leicht öffnen, so dass man die Füllung herausnehmen kann.

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Thymian  
1 Zweig Basilikum

Thymian und Basilikum zupfen und fein schneiden.

Filo-Rechtecke auf Teller geben, Burratafüllung draufgeben. Aprikosen daraufsetzen, Marinade drüberträufeln und mit Thymian, Basilikum und Erdnüssen garniert servieren. Etwas salzen.