

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2024 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Robin Lursky

Lachsfilet mit Erbsencreme und Balsamico-Honig-Chicorée

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

250 g Lachsfilet mit Haut
1 Zitrone, Saft & Scheiben
50 g Butter
1 Zweig Rosmarin
20 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/unterhitze vorheizen.

Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Haut abziehen und auf einem Backblech mit Papier auslegen. Ein weiteres Stück Backpapier darauf legen und mit einem Topf beschweren. Im Ofen kross backen, sodass ein Chip daraus wird.

Kurz vor dem Servieren Lachsfilet von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Rosmarin hinzugeben. Lachsfilet in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Darauf achten, dass er in der Mitte glasig und saftig bleibt. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und Saft über Lachs in der Pfanne geben, andere Hälfte in Scheiben schneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Erbsencreme:

200 g TK-Erbesen
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
100 g Sahne
100 g Butter
30 ml Sojasauce
50 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf ein wenig Butter erhitzen und beides darin glasig andünsten. Erbsen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Sojasauce hinzugeben und kurz weiter köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und restliche Butter hinzugeben bis eine glatte Creme entsteht. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée:

3 Chicorée
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Orange, Saft
100 ml Sahne
20 ml weißer Balsamico
100 ml Sekt
50 g Honig
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée waschen, Strunk entfernen und Blätter in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Orange auspressen und Saft beiseitestellen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Chicorée bei mittlerer Hitze für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er leicht bräunlich wird. Frühlingszwiebeln hinzufügen und für 2-3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Sekt ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend Balsamico, Orangensaft und Honig hinzugeben und etwas einkochen lassen. Sahne mit in die Pfanne geben und Sauce leicht andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen
(Stand September 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)