

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2022** ▪
„Omega 3“ mit Björn Freitag



Juliane Schmitz

Asiatisches Lachstatar mit Erdnuss-Soja-Fond und Avocado-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
½ Frühlingszwiebel
1 Limette
3 Zweige Koriander
40 g geröstete Erdnusskerne
4 EL Sojasauce
1-2 EL Sweet-Chili-Sauce

Das Lachsfilet mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel putzen und in feiner Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Erdnüsse klein hacken. Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Frühlingszwiebel, Koriander, Limettenzesten und Erdnüsse untermischen. Lachs hinzufügen und umrühren. Bis zum Verzehr kaltstellen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für den Erdnuss-Soja-Fond:

200 ml Gemüsefond
5 EL Sojasauce
70 g Bio-Erdnussbutter
½ TL Zimt
1 TL Reissessig
Cayennepfeffer, zum Würzen

Gemüsefond kurz aufkochen lassen. Sojasauce, Erdnussbutter, Zimt und einen Spritzer Reissessig hinzufügen und mit dem Stabmixer aufschlagen. Festen Schaum abschöpfen und Fond mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Avocado-Creme:

1 reife, schwarze Avocado
1 Limette
1 TL koreanische Chilipaste
1 EL hellen Balsamico
Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren und entkernen. Avocadofleisch mit einem Esslöffel herauslösen, in einen Mixer geben und klein pürieren. Von der Limette die Schale mit dem Zestenreißer entfernen und den Saft ausdrücken. Balsamico, etwas Tabasco und die Limettenzesten zu der Avocado geben und untermischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Masse nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.