

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Oktober 2024** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Dagmar Jürgens

In Milch gegarte Lachstaschen mit Krabben-Spinat-Füllung, Zuckerschoten und Senfsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachstaschen:

2 Lachsfilets à 150 g, ohne Haut
 50 g Krabbenfleisch
 100 g frischer Spinat
 ½ Knoblauchzehe
 250 ml Vollmilch
 ½ TL milde Sojasauce
 20 g Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In die Lachsfilets jeweils eine Tasche schneiden. Krabbenfleisch hacken. Spinat waschen, blanchieren, abtropfen lassen und hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Krabbenfleisch, Spinat und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Taschen füllen.

Eine Bratenpfanne mit Alufolie auslegen, dabei hohe Ränder lassen. Lachstaschen hineinlegen, mit Milch und Sojasauce begießen und Dill darauf geben. Im heißen Ofen ca. 10-12 Minuten garen.

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne in Butter kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce:

150 g Crème fraîche
 150 ml Sahne
 1 EL körniger Senf
 1 EL mittelscharfer Senf
 50 ml Weißwein
 Honig, zum Abschmecken

Beide Senfsorten mit Weißwein einreduzieren lassen, dann Sahne und Crème fraîche dazugeben und mit etwas Honig 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)

Laut WWF sind **Krabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann sollten sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze