

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2024** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Marina Engelhardt

**Süßkartoffel aus dem Ofen mit Avocado-Gurken-Dip,
gebratenem Lachsfilet und geröstetem Baguette**

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln à 150 g
 3 EL Sriracha
 1 TL Honig
 1 EL Balsamicoessig
 2 EL Öl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel halbieren und ein Rautenmuster auf die Innenseite einschneiden. Sriracha, Honig, Öl und Salz vermischen und die Schnittstelle der Süßkartoffel damit bepinseln. Anschließend die Süßkartoffel für ca. 25 Minuten im Ofen garen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilet à 150 g, ohne Haut
 Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Lachsfilet waschen und trockentupfen. Lachs von beiden Seiten mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs von beiden Seiten scharf anbraten.

Für den Avocado-Gurken-Dip:

1 reife Avocado
 1 Gurke
 1 Limette, Saft
 1 TL Wasabipaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado in ein hohes Behältnis geben. Gurke vierteln. Ein Viertel zu der Avocado geben und ein Viertel in kleine Würfel schneiden. Das Avocado-Gurken-Gemisch salzen und pfeffern und mit 2 EL Limettensaft und Wasabipaste pürieren. Anschließend die Gurkenwürfel hinzugeben.

Für das Baguette:

½ Baguette
 Butter, zum Bestreichen

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Petersilie hacken und über das fertige Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**PROFI
TIPP**

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