

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Dezember 2024 ▪
Tagesmotto „Silvester-Menü“ mit Nelson Müller



Karlheinz Hauser

Vorspeise: Gebratener Lachs mit Fenchel und Pfirsich

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 120 g, ohne Haut
Olivenöl, zum Braten
Piment d'Espelette, zum Würzen
Limonenpfeffer, zum Würzen
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Heißluft vorheizen.

Lachsfilets mit etwas Piment d'Espelette, Limonenpfeffer und Salz würzen und von beiden Seiten in Olivenöl kurz anbraten. Lachs im Ofen bei 65 Grad für ca. 8-10 Minuten schonend fertig garen. Danach aus dem Ofen nehmen, nochmals mit Olivenöl einpinseln und mit Fleur de Sel betreuen.

Für den Fenchel und Pfirsich:

2 Pfirsiche
1 Fenchelknolle
1 Schale Wildkräutersalat
100 ml leichter Hühnerfond
2 EL französischer Wermut
4 EL heller Balsamicoessig
½ Bund Estragon
5 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Fenchel in gleichmäßige Spalten schneiden und den Strunk entfernen. Pfirsiche ebenfalls in Spalten schneiden. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Fenchel gleichmäßig von beiden Seiten kurz anbraten, bis er Farbe annimmt. Fenchel mit Wermut, Hühnerfond und Balsamicoessig ablöschen. Fenchel in der Flüssigkeit ziehen lassen. Pfirsich dazugeben und durchschwenken. Dann mit Estragon sowie Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Wildkräutersalat putzen.

Auf einem Teller Pfirsichspalten und Fenchelspalten platzieren. Die Wildkräuter anlegen und mit der Vinaigrette kräftig beträufeln. Den Lachs daraufsetzen und nochmals Olivenöl über das Gericht geben und servieren.



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

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