

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2025 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Mareike Simon

Flusskrebs-Lachs-Salat mit Avocado, Kartoffel-Parmesan-Rösti und pochiertem Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
2 TL Misopaste
150 ml Rapsöl

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Einen Spritzer Zitronensaft, Ei, Öl, Senf und Misopaste in einen hohen Mixbehälter geben. Pürierstab auf dem Boden ansetzen, auf höchste Stufe stellen und vom Boden des Mixbehälters langsam nach oben ziehen. In eine Spritzflasche umfüllen und kalt stellen.

Für die Rösti:

200 g festkochende Kartoffeln
60 g Parmesan
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und raspeln. Parmesan reiben und mit den Kartoffeln vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Falls sich Flüssigkeit absetzt, diese abschütten. Kleine Kleckse davon in einer Pfanne knusprig anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

150 g Lachs, ohne Haut, Sushi-Qualität
100 g vorgekochte Flusskrebse
1 Avocado
½ Gurke
1 Limette, Abrieb & Saft
1 EL Schmand
2 TL Miso-Mayonnaise, von oben
2 EL Sojasauce
½ Bund Schnittlauch
¼ Bund Dill
Schwarzer Sesam, zum Garnieren
1 kleine Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs und die Flusskrebse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und dazu geben. Mit etwas Sojasauce marinieren. Schmand und die hergestellte Miso-Mayonnaise dazugeben. Etwas Schale von der Limette fein darüber reiben. Alles gut vermengen.

Limette halbieren und 1 EL auspressen. Dill fein hacken. Gurke schälen, halbieren, aushöhlen und würfeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und würfeln. In einer zweiten Schüssel beides mit Limettensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill marinieren. Alles verrühren und die Avocado dabei ganz leicht andrücken, damit sich eine etwas schmierige Marinade bildet. Es sollten aber noch große Stücke übrigbleiben.

Lachs mit Flusskrebsen in einem Ring unten anrichten und darüber den Avocado-Gurkensalat geben. Sesam anrösten und darüber streuen.

Für das Wachtelei:

2 Wachteieler
2 EL Essig

Wasser mit Essig in einem Topf kurz aufkochen und den Herd wieder etwas herunter drehen, sodass es gerade nicht mehr kocht. Die Wachteieler öffnen und einzeln in jeweils eine kleine Schüssel geben. Im heißen Wasser einen Strudel erzeugen und Wachteieler hineinplumpsen lassen. Das Eiweiß, das ggf. zu viel ist, abschöpfen. Nach ca. 1 Minute die Wachteieler vorsichtig entnehmen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 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)

Sollten Sie **Flusskrebse** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf den Louisiana Flusskrebs (Roter Sumpfkrebs) zurück. Laut WWF sind Flusskrebse aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2025*):

- 1. Wahl: USA, Aquakultur: Teichanlagen
- 1. Wahl: FAO 05: Ägypten, Portugal, Spanien: Wildfang: Reusen (Fallen)