

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. März 2025** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Mirja Gertchen

Lauwarmer Lachs auf Zitronen-Risotto mit knusprigen Kapern und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risottoreis
 1 große Schalotte
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 80 g Parmesan
 50 g Butter
 150 ml trockener Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 1 Prise Safranfäden
 1 Prise Zimtpulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte abziehen, würfeln und in der Butter kurz andünsten, anschließend den Reis hinzufügen und rühren, bis alle Reiskörner mit Fett überzogen und schön glasig sind.

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. 3-4 Esslöffel davon abschöpfen und Safranfäden darin auflösen.

Reis und Schalotten mit Weißwein ablöschen, anschließend nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen. Dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden kleben bleibt.

Nach ca. der Hälfte der Zeit den Safransud unter das Risotto mengen. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Nach ca. 17 Minuten die Zitronenschale und -saft in das Risotto einrühren. Parmesan reiben und mit restlicher Butter unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Für den lauwarmen Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g, mit Haut, ohne Gräten
 50 g Butter + Butter, zum Einfetten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilets auf allen Seiten leicht salzen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Lachs nebeneinander hineinlegen und Butterflocken darüber geben. Die Form mit einem Deckel verschließen und den Fisch im Backofen auf der unteren Schiene je nach Dicke der Scheiben 15–20 Minuten garen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Lachsscheiben 1–2 Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für die knusprigen Kapern:

3 EL abgetropfte Kapern
 2 EL Öl

Kapern mit Küchenpapier trocken tupfen. In heißem Öl in einer Pfanne ca. 2 Minuten knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Parmesanchips:

20 g Parmesan

Parmesan reiben und mit Hilfe eines Servierings zwei kleine Kreise formen. Sie sollten nicht zu dick sein. Den Backofen auf 180 Grad erhöhen und Parmesankreise für etwa 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Chips erst abkühlen lassen, bevor man sie vom Backblech nimmt.

Das Gericht auf Tellern 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)