

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. März 2023** ▪  
**Tagesmotto „Wurzelgemüse“ mit Johann Lafer**



**Chau Duc Doan**

**Gebratener Lachs mit Weißweinsauce und Julienne vom Wurzelgemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilet à ca. 150-200 g, mit Haut  
 30 g Butter  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in die Pfanne mit Olivenöl geben. Nach wenigen Minuten wenden und Butter, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Flüssige Butter mit einem Löffel über den Lachs gießen, bis der gewünschte Gargrad des Fisches erreicht ist. Lachs aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, Kräuter in der Pfanne lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC Label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

**Für die Sauce:**

1 Schalotte  
 30-80 ml Weißwein  
 100 ml Sahne  
 100 ml Gemüsefond  
 30 g kalte Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In die Pfanne geben, in der zuvor der Lachs gebraten wurde. Wein und Gemüsefond hinzugeben und den Bratensatz lösen. Sahne angießen. Sauce reduzieren und Butter hinzufügen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Wurzelgemüse:**

1-2 Karotten  
 1 Kohlrabi  
 ¼ Knollensellerie  
 1-2 Zwiebeln  
 15 g Butter  
 Gemüsefond, zum Ablöschen  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten, Kohlrabi und Sellerie schälen und in Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und ähnlich groß schneiden. Anschließend Karotten, Kohlrabi, Sellerie und Zwiebeln mit Butter und Olivenöl in einen kalten Topf geben. Danach den Deckel auflegen und langsam bei niedriger Hitze kochen. Nach einigen Minuten Gemüsefond hinzufügen und weiter dünsten lassen. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden. In Eiswasser geben und ziehen lassen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.  
1 Frühlingszwiebel  
1 Zitrone, davon Abrieb  
Frühlingszwiebel und Zitronenabrieb als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.