

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2025 ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Lena Werthmann

Lachs-Carpaccio mit Sriracha-Mayonnaise, Avocado-Limetten-Creme, Fenchel-Chicorée-Salat mit Orange und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachs-Carpaccio:
 300 g Lachsfilet, ohne Haut, Suhsi-Qualität

Den Lachs in den Tiefkühler legen und anschließend mit einem Messer in ca. 3 mm breite Streifen schneiden.

Für das Pfannenbrot:
 100 ml Milch
 150 g Mehl, Type 405
 ½ TL Backpulver
 2 EL heller Sesam
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 ½ TL Salz

Mehl, Backpulver, Salz und Milch in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig vermischen. Anschließend in ca. fünf Stücke teilen. Jedes der Stücke zu einem runden Fladen von ca. 0,5 cm Dicke ausrollen, einseitig mit Sesam bestreuen und in der Pfanne in Öl braten. Das Brot schmeckt lauwarm am besten.

Für den Fenchel-Chicorée-Salat:
 1 Chicorée
 1 Fenchel mit Grün
 1 Orange, Saft & Filets
 2 EL helles Balsamico
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Grün vom Fenchel abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Chicorée und Fenchel in feine Streifen von ca. 2 mm Dicke hobeln. Orange halbieren und eine Hälfte für die Garnitur zur Seite legen. Die andere Hälfte auspressen und den Saft zusammen mit Balsamico und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée sowie Fenchel in dem Dressing marinieren lassen.

Für die Sriracha-Mayonnaise:
 1 Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL Sriracha
 1 TL helles Mirin
 2 EL helle Sojasauce
 150 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Ei, Senf und eine Prise Salz in einem schmalen, hohen Gefäß verrühren. Alle Zutaten sollten hierbei Zimmertemperatur haben. Sobald eine homogene Masse entstanden ist, langsam das Öl bei stetigem Pürieren mit einem Pürierstab einlaufen lassen, sodass sich eine Emulsion bildet. Sobald das Öl vollständig eingelaufen ist, ist die Grundmayonnaise fertig. Diese anschließend mit Zitronensaft, Sriracha, Mirin und Sojasauce vermengen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Avocado-Limetten-Creme:
 1 reife Avocado
 1 Limette, Abrieb & Saft
 Salz, aus der Mühle

Avocado in zwei Hälften teilen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in ein schmales, hohes Gefäß geben. Limettenschale abreiben und Limette anschließend halbieren. Saft der halben Limette zu der Avocado geben und pürieren. Abschließend Limettenschale unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:
Fenchelgrün, von oben
2 TL Chiliflocken
2 EL ungeröstete Pinienkerne

Chiliflocken und Fenchelgrün über das fertige Gericht geben. Die aufbewahrte Hälfte der Orange filetieren und klein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Lachs auf der Hälfte des Tellers anrichten. Mit Mayonnaise und Avocado-Limetten-Creme daneben portionieren und mit den Orangenfilets anrichten. Pfannenbrot in Streifen schneiden und dazu servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen: (*Stand April 2025*):

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