

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Oktober 2025 ▪
Finalgericht von Viktoria Fuchs**



Auf der Haut gebratene Lachsforelle mit Kürbis-Ingwer-Püree, sautiertem Spinat, Fenchel-Salat und Kürbis-Sellerie-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets à 200 g, mit Haut
1 EL Butter
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsforelle putzen und von Gräten befreien. Die Forelle mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mehlieren und gut abklopfen. In einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auf der Hautseite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Den Fisch wenden, die Temperatur verringern, Butter hinzugeben und diese braun werden lassen. Den Fisch in der braunen Butter garziehen lassen.

Für das Püree:

300 g Hokkaidokürbis
1,5 cm Ingwer
50 g Butter
1 L Gemüefond
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Hierbei 50 g des Kürbisses für die Brunoise/Vinaigrette beiseitelegen.

Ingwer schälen und klein schneiden. Kürbis und Ingwer in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.
Etwas Gemüefond hinzugeben, sodass der Boden ca. 2 cm bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen. Dabei immer wieder rühren und kontrollieren, dass noch ausreichend Fond vorhanden ist (ggf. nachfüllen). Den weichgekochten Kürbis noch kurz ohne Deckel weiterkochen, sodass die überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann. Kürbis anschließend in einen Mixer geben und mit 50 g Butter fein mixen.

Für die Vinaigrette:

50 g Kürbis, von oben
2 Stangen Staudensellerie
1 kleine Schalotte
Gemüefond, von oben
½ TL Senf
1 EL Kürbiskernöl
Apfelessig, zum Ablöschen
Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Kürbiskerne
3 Zweige glatte Petersilie

Restlichen Kürbis in Brunoise schneiden. Schalotte abziehen und Staudensellerie schälen. Beides ebenfalls in Brunoise schneiden.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Küchentuch abkühlen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, Schalotten hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und ein wenig Gemüefond hinzugeben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist. Senf hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Petersilie hacken. Staudensellerie und gehackte Petersilie dazugeben. Die gerösteten Kürbiskerne grob hacken und hinzugeben. Kürbiskernöl darübergeben.

Für den Spinat:

300 g Blattspinat
Butter, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Butter erhitzen und den Spinat kurz vor Ende darin anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat:

1 Fenchelknolle

1 Zitrone, Saft

Olivenöl, zum Marinieren

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, falls Fenchelgrün vorhanden ist, dieses fein hacken und später hinzugeben. Fenchel halbieren, vom Stunk befreien und sehr fein hobeln. Zitronensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle, Seeforelle oder Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)

Zusatzzutaten von Matthias:

Dill, Pinienkerne und Orange

Matthias röstete die Pinienkerne an und gab sie über den Fenchelsalat. Den Saft der Orange nutzte er zum Abschmecken des Salates. Den Dill verwendete er nicht.

Zusatzzutaten von Christian:

Rosmarin, Thymian und Orange

Christian gab den Thymian und den Rosmarin mit in die Pfanne zum Anbraten des Fisches. Den Saft der Orange nutzte er zum Abschmecken des Fenchelsalates.