

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2025**  
**Vorspeise mit Björn Freitag**



**Anna Müller**

**Avocado-Mango-Lachs-Tatar mit Zitronencreme und Croûtons**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

150 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-  
Qualität  
½ kleine rote Zwiebel  
3 Zweige Koriander  
Neutrales Pflanzenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl mit Zwiebelringen und Koriander vermengen und den Lachs damit marinieren. Lachs herausnehmen und fein würfeln.

**Für das Tatar:**

1 reife Avocado  
1 reife Mango  
1 Limette, Saft  
½ kleine rote Zwiebel  
1 kleine rote Chilischote  
½ TL Agavendicksaft  
1 TL Olivenöl  
2 Zweige Koriander  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen. Anschließend in gleichmäßige Würfelchen schneiden und in separate Schüsseln verteilen. Kräuter fein hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Avocado mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Öl vorsichtig vermengen. Mango mit Salz, Agavendicksaft und Chili würzen und vermengen.

In einem Servierring zunächst die Avocado, anschließend die Mango und zum Schluss den Lachs schichten.

**Für die Zitronencreme:**

½ Zitrone, Abrieb & Saft  
200 g Crème fraîche  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Olivenöl vermengen und mit Zitronensaft, -abrieb und Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Croûtons:**

½ Zitrone, Saft & Abrieb  
3 Scheiben Weißbrot vom Vortag  
3 EL Olivenöl  
2 Zweige Dill  
2 Zweige Schnittlauch  
2 Zweige glatte Petersilie  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Brot in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Öl mit einem Topfen Zitronensaft, -abrieb und Kräutern vermengen. Aromatisiertes Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten. Mit Salz und Chili würzen.

**Für die Garnitur:**

1 Limette, Frucht  
2 Zweige Koriander  
1 Beet Knoblauchsprossen, alternativ  
Rote Bete Sprossen  
1 TL schwarzer Sesam

Limette vierteln. Gericht auf Tellern anrichten, mit Sprossen, Sesam, Limettenvierteln und gezupftem Koriander garnieren und servieren.



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

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