

**▪ 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

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

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



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)