

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2026** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



Elena Scheidemann

**Cremige Gemüsesuppe mit Nordseekrabben & Blini mit Frischkäse-Creme und Räucherlachs**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Suppe:**

2 mehligkochende Kartoffeln  
 ½ Paprika  
 ½ Zucchini  
 1 Karotte  
 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Parmesan

100 ml Sahne

Butter, zum Anbraten

400 ml Gemüsefond

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Gemüse klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und 15-20 Minuten weichkochen. Parmesan reiben. Suppe fein pürieren, Sahne und Parmesan einrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken.

**Für die Einlage:**

100 g Nordseekrabben

1 Knoblauchzehe

Olivenöl, zum Anbraten

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Nordseekrabben in Olivenöl zusammen mit Knoblauch und Kräutern kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Blini:**

1 Ei

150 ml Milch

Butter, zum Anbraten

100 g Mehl

½ TL Backpulver

1 TL Zucker

1 Prise Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen und kleine, goldbraune Blinis ausbacken.

**Für das Topping:**  
100 g geräucherter Lachs  
30 g Forellen-Kaviar  
½ Zitrone, Abrieb  
100 g Frischkäse  
2 EL Crème fraîche  
2 Zweige Dill  
2 Zweige glatte Petersilie  
¼ Bund Schnittlauch  
2-3 essbare Blüten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. (Stand: Mai 2026):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4)  
Grundschieppnetze

Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2026)

- 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)