

▪ **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 Gemüsefond
 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 Gemüsefond 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
 Gemüsefond, 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. Kürbiswürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, Schalotten hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen und ein wenig Gemüsefond 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

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: *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: *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.*

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



Romanasalatherz mit Ceviche vom Lachs und Zitrusfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2 Romanasalatherzen

Für das Ceviche:

200 g Lachsfilet, ohne Haut

1 Limette, ganze Frucht

1 Zitrone, ganze Frucht

1 Orange, ganze Frucht

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Romanasalatherzen vom Strunk befreien und die einzelnen Blätter abzupfen. Salatblätter waschen und trocken schleudern.

Lachsfilet putzen und ggf. die Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer in kleine, ca. 1,5-2 cm große Würfel schneiden.

Limette, Zitrone und Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Dann die Zitrusfrüchte schälen und filetieren. Den restlichen Saft gut auspressen.

Die abgerieben Schale, den Saft und die Filets in eine Schale geben. Lachswürfel hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und gut vermengen. Den gewürfelten Lachs mindestens 15 Minuten im Zitrusud ziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

1 Bund Koriander

Romanasalat, von oben

Koriander abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Den Lachs und die Zitrusfrüchte aus dem Sud nehmen, dafür das Ganze einfach einmal auf ein Sieb geben (dabei Sud auffangen). Koriander hinzugeben und erneut abschmecken. Alles auf die Salatblätter verteilen und ggf. mit etwas Sud beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 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)