

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2026** ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Marie Hellberg**

**Gebratener Lachs mit weißen Bohnen "Cacio e Pepe",  
Lauchstroh und Estragon-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den gebratenen Lachs:**

2 Lachsfilets, mit Haut  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 ½ TL Togarashi-Gewürz  
 Salz, aus der Mühle

Das Lachsfilet einsalzen und mit Olivenöl sowie Togarashi-Gewürz marinieren. Lachsfilet in Olivenöl von allen Seiten anbraten.

**Für die weißen Bohne:**

1 Dose weiße Riesenbohnen + 65 ml  
 Bohnenwasser aus der Dose  
 ½ Zitrone, Saft  
 65 g Pecorino  
 2 EL Butter  
 2 g schwarzer Pfeffer

Bohnenwasser leicht erhitzen. Pecorino fein reiben. Beides mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Pfeffer in einer Pfanne kurz erhitzen, um das Aroma zu intensivieren, und anschließend zur Bohnenwasser-Pecorino-Mischung geben. Butter dazu geben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für das Lauchstroh:**

1 Stange Lauch  
 Hitzebeständiges, raffiniertes Olivenöl  
 zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Lauch gründlich waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und in ca. 1-2 mm feine Streifen schneiden. Lauchstreifen auf Küchenpapier oder einem sauberen Tuch ausbreiten und möglichst gut trocknen lassen. Öl in einem Topf auf ca. 110 Grad erhitzen. Lauchstreifen portionsweise hineingeben und ca. 30–60 Sekunden frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Lauchstroh auskühlen lassen.

**Für das Estragonöl:**

1 Bund Estragon  
 200 ml Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle

Öl, Salz und Estragon auf 80 Grad erhitzen. Anschließend fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

**Für die Garnitur:**

½ Zitrone, Abrieb  
 ½ TL Salzflöcken

Schale der Zitrone abreiben. Gericht vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

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