

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2026** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Marc Kiencke

Gebratener Lachs mit Erbsenpüree und Zuckerschoten-Erbsen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut, à ca. 150 g
 ½ Zitrone, Saft & Zesten
 25 g Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und den Lachs mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Eine Flocke Butter dazu geben. Anschließend wenden und die andere Seite kurz fertig garen, bis der Lachs innen zart und saftig ist.

Für das Erbsenpüree:

150 g TK-Erbsen
 1 Schalotte
 25 g Butter
 50 ml Geflügelfond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 TL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel zusammen mit den Erbsen 1 Minute leicht andünsten. Geflügelfond hinzufügen und die Erbsen 6–8 Minuten garen, bis sie weich sind. Anschließend die Erbsen zusammen mit der restlichen Butter im Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Zuckerschotensalat:

100 g Zuckerschoten
 100 g TK-Erbsen
 50 g Erbsensprossen
 2 EL Weißweinessig
 1-2 TL Ahornsirup
 2 EL Rapsöl
 2 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten waschen, putzen und mit den Erbsen in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 2–3 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser oder unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten und bissfest bleiben. Minzblätter von den Zweigen zupfen, abbrausen und fein hacken. Zuckerschoten, Erbsen, Erbsensprossen und Minze in eine Schüssel geben.

Essig, Ahornsirup und Rapsöl in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über das Gemüse geben und vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

10 g Mungbohnsprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **pazifische Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 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))