

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2026**
Leibgericht mit Nelson Müller



Melanie Zech

**Gebratener Lachs mit Gewürz-Joghurt, gerösteten
Erdnüssen und asiatischem Koriander-Fenchel-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

500 g Lachsfilet mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 Rapsöl, zum Braten
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs mehlieren und zunächst auf der Hautseite in Pflanzenöl braten. Kurz vor Garende auf die Fleischseite wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Für den Koriander-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen mit Grün
 1 Zwiebel
 3 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Grapefruit, Saft
 80 ml Yuzusaft
 80 ml Kokosmilch, aus der Dose
 5 EL Traubenkernöl
 1 Bund Koriander
 Kampot-Pfeffer, zum Würzen
 Gemahlene Koriandersaat, zum Würzen
 Gemahlene getrocknete
 Kaffirlimettenblätter, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen und fein hobeln. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Koriander fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Grapefruitsaft auspressen. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Grapefruitsaft, Yuzusaft, Kokosmilch und Traubenkernöl zu einem Dressing vermengen. Mit geriebenem Ingwer, Pfeffer, Koriander, Kaffirlimettenblättern und Salz abschmecken. Fenchel, Zwiebel, Koriander und Dressing miteinander vermengen und mit Fenchelgrün garnieren.

Für den Gewürz-Joghurt:

125 g Magerquark
 150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
 2 EL helles Tahini
 2 EL dunkle Misopaste
 1 EL geröstetes Sesamöl
 Mittelscharfes Thai-Currypulver, zum
 Würzen
 Mildes Indisches Madras-Currypulver,
 zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten cremig verrühren. Mit den Gewürzen und Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Erdnusskerne grob hacken, etwas in der Pfanne anrösten und über den
2 Schalotten angerichteten Gewürz-Joghurt geben. Schalotten abziehen, in feine
80 g naturbelassene Erdnusskerne, Ringe schneiden und in Pflanzenfett goldgelb ausbacken. Abtropfen
geschält lassen und das Gericht mit Schalotten, Erdnüssen und essbaren Blüten
Pflanzenöl, zum Braten garnieren.
1-2 essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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