

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2026 ▪

Leibgericht mit Alexander Kumptner



Ulrich Reutlinger

Gebratenes Lachsfilet mit Rosmarinkartoffeln und mediterranen Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachssteaks, à 200 g, ohne Haut
1 Limette, Saft
Olivenöl, zum Anbraten
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite knusprig anbraten, dann wenden und kurz fertig garen.

Aus Petersilie, Limettensaft und Olivenöl ein Pesto mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto auf den fertigen Fisch anrichten.

Für die Kartoffeln:

10 Drillinge
1 Scheibe weißer Speck
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln gründlich waschen und klein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen, Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin fein schneiden und dazugeben.

Für die Tomaten:

4 feste mittelgroße Tomaten
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
2 EL dunklen Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Tomaten darin kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Mit etwas Balsamicoessig abschmecken und warmhalten.

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie

Petersilie klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 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)