

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Sonnhild Schwan

**Geflämmte offene Spinat-Lasagne mit konfiertem Lachs
und Fischhaut-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für die Lasagne-Blätter:

1 Ei
 Olivenöl, nach Bedarf
 100 g Mehl, Type 405
 100 g Hartweizengrieß
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Ei, Mehl und Hartweizengrieß mit 100 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten, zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und kaltstellen. Anschließend dünn ausrollen und in Quadrate schneiden, diese mit einer Gabel einstechen.

Die Nudelplatten in stark gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen lassen.

Für den Spinat:

400 g Babyspinat
 1 Karotte
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 50 ml Sahne
 Butterschmalz, zum Braten
 1 Prise Puderzucker
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken. Karotte schälen und fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin dünsten. Mit Puderzucker bestäuben und Karotten hinzugeben. Alles kurz anschwitzen. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen. Kurz köcheln lassen bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Vor der Weiterverarbeitung überschüssige Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken.

Für die Béchamelsauce:

½ Zitrone, Abrieb
 1 EL Butter
 250 ml Milch
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl einrühren und leicht bräunen. Mit Milch ablöschen und unter ständigem Rühren glattrühren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Fertigstellung:

60 g Parmesan

Lasagne-Blätter abwechselnd mit Spinat und Béchamelsauce in einen Servierring auf einem Teller schichten. Zum Schluss mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit einem Küchenbrenner schmelzen und bräunen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb
500 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut vom Fleisch trennen. Das Öl in eine Auflaufform mit andgedrückten Knoblauchzehen und Rosmarinzweigen geben und auf 45 Grad erhitzen. Fisch in das Öl legen, dann im Ofen. ca. 20 Minuten glasig ziehen lassen. Fischhaut salzen, pfeffern und in eine Pfanne geben. Mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und langsam bei mittlerer Hitze knusprig backen. Fisch aus dem Öl nehmen und vor dem Servieren leicht abtupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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