

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2025 ▪  
 ChampionsWeek ▪ "Füllungen" mit Nelson Müller**



**Angela Röschinger**

**Mit Spinat und Ei gefülltes Lachsforellenfilet mit Kartoffelpüree, Griebenknusper und Pflücksalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lachsforellenfilet:**

2 kräftige Lachsforellenfilets, ohne Haut  
und ohne Gräten

3 EL gepulte Nordseekrabben  
500 g frischer Babyspinat

2-3 getrocknete Softtomaten, ohne Öl

1 Schalotte

1 Zitrone, Abrieb

2 Eier

100 g Butter

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Filet mit Schmetterlingschnitt öffnen, auseinander klappen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne andünsten.

Getrocknete Tomaten fein schneiden und zu den Schalotten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat putzen, waschen und mit in die Pfanne geben. Kurz zusammenfallen lassen und Nordseekrabben unter den Spinat geben.

Eine Auflaufform mit Butter einstreichen. Lachsforellenfilets in die Form legen und die eingeschnittenen Filets mit der Spinatmasse füllen. Dann in die Mitte eine Mulde drücken und jeweils ein rohes Eigelb in die Mulde gleiten lassen. Danach das Filet schließen. Mit Butter bestreichen und etwas Zitronenabrieb würzen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie gut verschließen und bei 80 Grad ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben.

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehligkochende Kartoffeln

200 ml Milch

50 g Butter

Muskatnuss, zum Reiben

1 TL Salz

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5-2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen, dann abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch erhitzen und über die Kartoffeln geben. Mit einem Schneebesen alles glattrühren. Butter zugeben und gut unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

**Für den Griebenknusper:**

3 EL Griebenschmalz

2 EL Panko

Griebenschmalz in der Pfanne auslassen, Panko dazugeben und verrühren.

**Für den Salat:**

250 g Pflücksalat

1 Schalotte

3 EL Honig

3 EL mittelscharfer Senf

100 ml weißer Balsamicoessig

100 ml neutrales Öl

Salat waschen und zurecht zupfen. Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte mit Honig, Senf, Essig und Öl verrühren. Dressing vor dem Servieren über den Salat geben.

**Für die Garnitur:** Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.  
1 Zweig glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Lachsforelle** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen  
(Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finnland,  
Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanalgen