

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Oktober 2025 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Geschnetzeltes" mit Nelson Müller



Pia Sorge

**Geschnetzeltes vom Lachs mit Safran-Vanille-Sauce,
 Erbsenpüree, Pumpernickel-Bröseln und Fenchelsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbesen
 50 g frischer Spinat
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, Abrieb
 200 ml Sahne
 100 ml Milch
 2 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Aufgetaute Erbsen, etwas Zitronenschale, Sahne und Milch dazugeben und köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Am Ende den Spinat dazugeben und kurz mit garen. Butter hinzugeben und alles mit einem Pürierstab mixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz abschmecken und warmstellen.

Für die Pumpernickel-Brösel:

2 Scheiben Pumpernickel
 20 g Butter
 1 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne zerlassen, Pumpernickel in kleine Teile brechen und darin anrösten, bis sie knusprig sind. Den Honig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

1 Fenchelknolle
 1 Orange, Filets
 2 Zweige Dill
 1 EL Honig
 1 TL weißer Balsamicoessig
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel halbieren und fein hobeln. Für das Dressing Öl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und über den gehobelten Fenchel gießen. Die Orange schälen, Filets herausschneiden und zum Salat geben. Dill zupfen und ebenfalls dazugeben.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
200 ml Sahne, 30% Fett
2 EL kalte Butter
200 ml Fischfond
100 ml Weißwein
1 EL Olivenöl
1 EL Speisestärke
1 Vanilleschote
5-6 Safranfäden
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und ca. auf die Hälfte reduzieren lassen. Fischfond und Sahne dazugeben. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der Schote und den Safranfäden in den Topf geben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Vanilleschote entfernen, die kalte Butter hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschäumen. Eventuell Speisestärke mit etwas Wasser anmischen und Sauce damit abbinden. Sauce warmstellen.

Für das Geschnetzelte:

300 g Lachsfilet, ohne Haut
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet in ca. 1x5 cm dicke Streifen schneiden. In Olivenöl scharf, aber nur ganz kurz anbraten (etwa 30 Sek. pro Seite, damit er schön glasig bleibt, da er in der Sauce noch nachgaren kann). Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit der Sauce anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 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)