

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2026** ▪
Tagesmotto „Fisch & Meeresfrüchte“ mit Cornelia Poletto



Laura Maurischat

**Glasierter Lachs mit Kokos-Süßkartoffel-Stampf,
Zwiebelringen und Mango-Salsa**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g, mit Haut
 2 Limetten, Saft
 4 EL Ahornsirup
 1 TL Chiliflocken
 1 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 °C Umluft vorheizen.

Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft mit Ahornsirup, Chiliflocken und Salz vermengen. In einem Topf leicht einköcheln lassen und beiseitestellen.

Lachs unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite scharf anbraten, bis sich die untere Seite des Lachs hell färbt, dann mit ca. 4 Esslöffel Glasur bestreichen und umdrehen. Nur kurz bei mittlerer Hitze braten, damit der Fisch innen schön glasig bleibt. Den Rest der Glasur beim Servieren über den Fisch geben. Fisch im Backofen garziehen lassen.

Für den Süßkartoffel-Kokos-Stampf:

1 große Süßkartoffel, ca. 500 g
 200 ml Kokosmilch
 1 EL Butter
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und die Kartoffel darin ca. 15-20 Minuten weichkochen. Anschließend das Wasser abgießen und Kokosmilch, Butter, Salz und Paprikapulver zu den Süßkartoffeln in den Topf geben und zerstampfen.

Für die Mango-Salsa:

1 Mango
 1 Passionsfrucht
 1 rote Paprikaschote
 1 Avocado
 1 Schalotte
 1 rote Peperoni
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mango schälen. Mango, Paprika und Avocado fein würfeln und mit den Schalotten in eine Schüssel geben. 2-3 Scheiben Peperoni ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Saft einer Limette in die Schüssel geben. Passionsfrucht durch ein Sieb streichen und nur den Saft zur Salsa geben. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 große Schalotten
 3 EL Mehl
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mehl und Paprikapulver vermengen und die Schalottenringe darin wälzen. Überschüssiges Mehl durch ein Sieb abschütteln. Das Öl in eine Pfanne geben, so dass die Zwiebeln schwimmen können. Zwiebeln portionsweise in die Pfanne geben und für ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz bestreuen. Zwiebeln auf dem Püree servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbusha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)