

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Januar 2026 ▪

Vorspeise mit Zora Klipp



Alexandra Stumper

Konfierte Lachsforelle auf Kohlrabi-Streifen mit Mango-Dressing und Wacholder-Macadamia-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Streifen:

1 Kohlrabi, ca. 300 g
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und längs in zwei Hälften schneiden. Anschließend mit einem Sparschäler oder einem Hobel in dünne Streifen schneiden. Anschließend mit dem Dressing (s.unten) mischen und durchziehen lassen.

Für das Mango-Dressing:

1 reife, große Mango
½ Zitrone, Saft & Abrieb
½ gelbe Chilischote
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Chili entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft und -abrieb sowie 1 TL Salz im Mixer pürieren. Anschließend langsam das Öl hinzufügen bis eine Emulsion entstanden ist. Ggf. mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die konfierte Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets, ohne Haut
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone, ganze Frucht
700 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
5 Wacholderbeeren
Grobes Meersalz, zum Würzen
1 TL schwarze Pfefferkörner

Filets zunächst in dem groben Meersalz für ca. 10 Minuten beizen. Im Anschluss abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zitrone in Scheiben schneiden. Abgezogene Knoblauchzehen, Zitronenscheiben und Gewürze in einen Topf mit dem Olivenöl geben und auf 50 Grad erhitzen. Lachsforellenfilets hineinlegen. Den Fisch in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch eine Kerntemperatur von ca. 48 °C erreicht hat. Die Lachsforellenfilets aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus dem Öl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wacholder-Crunch:

1 EL Butter
100 g Panko
100 g Macadamianusskerne
½ TL Wacholderbeeren

Macadamianüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pankobrösel darin goldbraun rösten. Macadamianüsse kurz mitanrösten. Wacholderbeeren mit einem Messer flach drücken und grob hacken. Mit Salz unter die Brösel mischen. Auf dem Fisch anrichten.

Für die Garnitur:

Einige Blätter Zitronentagetes

Kohlrabi-Streifen auf einen Teller geben und Lachsforelle darauf platzieren. Mit Zitronentagetes und Crunch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Lachsforelle**, auch als **Regenbogenforelle** bekannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand: Januar 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finnland (Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Europa (Ausnahmen: siehe oben): (Aquakultur)