

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Januar 2026** ▪
Motto „Leicht und lecker ins neue Jahr“ mit Zora Klipp



Jens Geltz

**Konfierte Lachsforelle mit Estragon-Weißweinsauce,
gedämpftem Gemüse, Buchweizen, Grünkohl und
Zitronenperlen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 250 g, mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 3 Zitronen, Abrieb
 2 Orangen, Abrieb
 1 Bund Estragon
 1 L neutrales Öl

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronen- und Orangenschale abreiben. Orangen- und Zitronenabrieb zusammen mit Estragon, Knoblauch und ca. 1 Liter Öl in einem Topf auf 80 Grad erwärmen. Das aromatisierte Öl in eine ofenfeste Form gießen, die Lachsforellenfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und im Ofen garziehen lassen.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 250 g kalte Butter
 Butter, zum Anbraten
 100 ml trockener Weißwein
 1 L Gemüsefond
 1 Bund Estragon
 1 Msp. Lecithin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter glasig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond auffüllen, Estragonzweige zugeben, salzen und pfeffern. Etwas einkochen lassen, Estragon entfernen, Lecithin einrühren und die Sauce mit kalter Butter aufmixen, bis sie schaumig ist.

Für den Buchweizen:

1 Kochbeutel Buchweizen
 Salz, aus der Mühle

Buchweizen in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und warmhalten.

Für das Gemüse:

1 Knollensellerie
 2 Karotten
 2 Lauchstangen
 ½ Bund Schnittlauch

Karotten, Lauch und Sellerie in feine, ca. 4 cm lange Julienne schneiden. Mischen und mit Schnittlauch zu kleinen Gemüsepäckchen binden. In einem Dampfeinsatz über dem Buchweizen garen.

Für den Grünkohl:

4 Blätter Grünkohl
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl gut waschen, grob schneiden, mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Für die Zitronenperlen:

3 Zitronen, Saft
 2 Orangen, Saft
 500 ml tiefgekühltes Öl
 4 g Agar-Agar

Zitronen- und Orangensaft auspressen. Den Saft mit Agar-Agar aufkochen lassen und dann abkühlen. In eine Spritzflasche füllen und den Saft tropfenweise in eiskaltes Öl geben. Perlen abseihen, abspülen und kaltstellen.

Für die Garnitur: Blüten als Garnitur verwenden. Das Gericht mit Fleur de sel würzen.
2 essbare Blüten
Fleur de sel, zum Würzen

Die Lachsforelle vorsichtig von der Haut lösen. Buchweizen in einem Ring auf dem Teller platzieren, den Grünkohl darauf anrichten. Zwei Gemüsepfännchen danebenlegen, die Lachsforelle daraufsetzen und mit etwas Estragon-Butter-Schaum nappieren. Mit Zitronenperlen garnieren. Sauce separat servieren.



Laut WWF ist die **Lachsforelle** 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)