

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2025** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Lisa Schmidt

Konfiert Lachs mit Orangen-Mayonnaise und Kresse-Spargelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut
 ½ halbe Knoblauchknolle
 1 Zitrone, Scheiben
 2 Zweige Rosmarin
 3 Zweige Thymian
 700 ml Olivenöl
 50 g grobes Meersalz

Den Lachs in einem flachen Gefäß mit groben Salz ummanteln und 10 Minuten ziehen lassen. Im Anschluss abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch, Zitronenscheiben und Gewürze in einen Topf mit dem Olivenöl geben und auf 50 Grad erhitzen und den Lachs hineinlegen. Den Lachs 15 Minuten im warmen Öl ziehen lassen.

Für die Orangen-Mayonnaise:

1 Orange, Saft & Abrieb
 1 Ei
 1 TL mittelscharf Senf
 200 ml Pflanzenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Saft der Orange auspressen. Ei, Senf, Öl und Orangenabrieb in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab auf den Boden stellen und beim Mixen langsam nach oben ziehen, bis eine cremig feste Mayonnaise entstanden ist. Mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Wenn die Mayonnaise zu flüssig ist, noch etwas Öl untermixen.

Für den Kresse-Spargelsalat:

250 g grüner Spargel
 30 g Radieschenkresse
 30 g Shisokresse
 1 EL Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach nochmal kurz in einer Grillpfanne mit etwas Öl und Butter anbraten. Kresse waschen und trockenschleudern. Etwas Kresse für die Garnitur beiseitelegen. Alles miteinander vermengen.

Für das Dressing:

1 Limette, Saft & Abrieb
 75 g griechischen Joghurt
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schale der Limette abreiben und Limette auspressen. Etwas Abrieb für die Garnitur beiseitelegen. Den Saft sowie den Limettenabrieb mit Olivenöl und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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