

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Lena Rieger

**Zweierlei aus dem Meer: Konfiert Lachs & Knusprige
 Garnelen mit Zitronen-Mayonnaise, Pastinakenpüree,
 Gurken-„Kaviar“ und Salicorne**

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 ½ Zitrone, Abrieb
 500 ml Olivenöl, zum Konfieren
 1 Zweig Rosmarin
 1 TL Fleur de Sel
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 °C Umluft vorheizen.

Lachsfilet in zwei gleichmäßige Stücke schneiden.

Das Öl in einen Topf geben. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chili, Knoblauch und Rosmarin in das Öl geben. Das Öl auf etwa 50 °C erhitzen. Den Lachs in das Öl legen, in den Ofen schieben und für etwa 20 Minuten im Ofen gar ziehen lassen.

Lachs herausnehmen, trockentupfen und mit etwas Zitronenabrieb Fleur de Sel und Pfeffer würzen. 10 ml des Öls für die Garnitur zurückbehalten.

Für die knusprigen Garnelen:

2 große Black Tiger Garnelen,
 küchenfertig, ohne Schale
 2 Eier
 Rapsöl, zum Frittieren
 50 g Mehl
 150 g Panko
 Chilipulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen reinigen und trocken tupfen.

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko eine Panierstraße bereitstellen.

Garnelen mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In heißem Fett in der Fritteuse etwa 1-2 Minuten ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise:

½ Zitrone, Abrieb & Saft
 1 Ei
 1 TL Dattelsirup
 2 TL mittelscharfer Senf
 200 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verwenden.

Eigelb, Zitronensaft und Senf in einen Mixbecher geben und mit neutralem Pflanzenöl zu einer Mayonnaise hochziehen.

Nach Geschmack mit Dattelsirup, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastinaken-Püree:

300 g Pastinaken
 25 g Butter
 125 ml Schlagsahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und Pastinaken darin kurz anbraten. Mit der Sahne ablöschen und bei mittlerer Hitze in etwa 10-15 Minuten weichkochen. Vom Herd nehmen in einem Mixer cremig mixen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Für den Gurken-„Kaviar“:

1 Salatgurke
1 TL Dattelsirup
1 g Agar-Agar
200 ml neutrales Pflanzenöl
1 Prise Salz

Das Pflanzenöl in ein hohes Gefäß füllen und im Gefrierschrank ca. 20 Minuten erkalten lassen.

Gurke waschen, grob würfeln und in einen Mixer zerkleinern. Salz und Dattelsirup hinzufügen. Gurkenmasse in ein Sieb geben und den Saft in eine Schale abtropfen lassen. Gurkensaft mit Agar-Agar kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Die Flüssigkeit in eine Spritze füllen und langsam in das kalte Öl tropfen lassen. Die fertigen Gurkenperlen in ein kleines Sieb geben mit kaltem Wasser vorsichtig abspülen.

Für die Garnitur:

50 g Salicorne
10 ml Öl, von der Lachs-Zubereitung

Salicorne kurz in dem Öl, in dem zuvor der Lachs konfiert wurde, anbraten. Salicorne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand September 2026)

- 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)

Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand September 2026):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie