

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2025** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Carolin Gottschlich

Lachs-Nanbanzuke mit Sesam-Udon und Yuzu-Gurken-Shot

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs-Nanbanzuke:

200 g Lachsfilet in Sushi-Qualität
 1 Stange Lauch
 1 große Karotte
 1 rote Zwiebel
 2 Zitronen, Saft & Abrieb
 100 ml Dashi
 100 ml Sake
 25 ml dunkle Sojasauce
 30 ml Reisessig
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 Shiso-Blatt/Perilla-Blatt
 1 Handvoll Bonitoflocken
 50 g Kartoffelstärke
 4 TL feiner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Sake und etwas Salz 10 Minuten marinieren. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Bonitoflocken hinzugeben. Topf von der Kochstelle nehmen und ziehen lassen.

Karotte schälen. Karotte, Lauch und Shisoblatt in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe hobeln. Ein paar Karottenstreifen für die Udon zur Seite legen. Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel mit Wasser geben. Das geschnittene Gemüse darin einlegen.

Bonitoflocken aus dem Wasser sieben und 100 ml des Suds mit Sojasauce, Reisessig, Zucker, dem Saft einer Zitrone mischen und mit etwas Salz abschmecken.

Sake leicht vom Lachs abtropfen lassen und Lachs kurz in Kartoffelstärke wälzen. Rapsöl in einer Pfanne stark erhitzen und Lachs-Happen darin sehr kurz von allen Seiten anbraten, sodass den Lachs innen noch roh bleibt. Lachs-Happen aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und auf die Mitte des Tellers geben.

Gemüse aus Zitronenwasser abtropfen lassen und über dem heißen Lachs verteilen. Marinade darüber geben und mit Rettich-Kresse dekorieren. Etwas Zitronenschale darüber hobeln.

Für die Sesam-Udon:

200 g Udon-Nudeln
 Karotten, von oben
 1 Frühlingszwiebel
 30 g rot eingelegte Ingwerstreifen
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Sojasauce
 1 EL Tahin
 1 EL Ahornsirup
 1 TL geröstetes Sesamöl
 2 EL gerösteten, weißen Sesam
 Salz, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eingelegten Ingwer ebenfalls hacken. Knoblauch, Ingwer, 2 EL Zitronensaft mit Sojasauce und Tahin vermengen. Die Sauce mit 1 EL Wasser in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Sauce Blasen wirft. Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Udon kurz darin blanchieren. Die Udon durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen (nicht abschrecken). Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln, Karottenstreifen, Sesam und Udon zu der Sauce geben und alles gut vermengen. Nochmal erhitzen, dann in eine Schale geben und mit Sesam servieren.

Für den Yuzu-Gurken-Shot:

1 Mini-Gurke
100 ml Yuzu-Saft
1 Schuss Holunderblütensirup
2 Eiswürfel

Das Glas für den Yuzu-Gurken-Shot in das Gefrierfach stellen. Gurke mit Eiswürfel im Mixer mixen, mit etwas Wasser auffüllen und dann durch ein Sieb geben, um den reinen Gurkensaft zu erhalten. Den Gurkensaft dann zu 50% mit Yuzu-Saft mischen und mit Holunderblütensirup abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Shotglas aus dem Gefrierfach nehmen und den Gurken-Yuzu-Drink in dem kalten, langen Shot-Glas neben dem Lachs anrichten.

Für die Garnitur:

1 Beet violette Rettich-Kresse

Mit Kresse garnieren.

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)