

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. September 2025** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Alexander Teichert

Lachs und Kapern aus dem Ofen mit Zitronen-Sauce, smashed Brokkoli und Avocado-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut
 100 g eingelegte Kapern
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 ½ EL Honig
 30 ml Olivenöl
 Olivenöl, zum Einfetten
 5 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

Lachsfilets trocken tupfen, salzen und in die Auflaufform legen.

Eine halbe Zitrone heiß abwaschen, trocken und in circa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nochmal halbieren.

Thymian waschen und trocknen. Knoblauchzehen nicht abziehen, nur mit dem Handballen etwas andrücken.

Halbierte Zitronenscheiben, Thymian, die Hälfte der Kapern und Knoblauch um die Lachsfilets verteilen.

Olivenöl, 1 ½ EL Zitronensaft und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Lachsfilets gießen und für circa 20 Minuten im Backofen auf der mittleren Schiene garen. Der Fisch sollte eine Kerntemperatur: 50 bis 55 Grad erreichen.

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli
 2 EL Olivenöl
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Röschen vom Brokkoli entfernen. Röschen plattdrücken (= „smashen“), mit Olivenöl einpinseln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein Blech legen und für 3-5 Minuten im Backofen grillen. Ggf. anschließend in einer Pfanne für mehr Knusprigkeit braten.

Für den Avocado-Salat:

1 Salatgurke
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 135 g Kirschtomaten
 1 Avocado
 ½ Zitrone, Saft
 2 TL Gemüsefond
 1 TL Ahornsirup
 3 EL Olivenöl
 3 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in Würfel schneiden.

Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Minze abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Zitronensaft mit Gemüsefond und Olivenöl mischen. Anschließend das Dressing über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

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