

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. September 2025** ▪  
**Finalgericht von Nelson Müller**



**Lachsfilet mit Limetten-Estragon-Kruste,  
 Brunnenkressesauce, Kartoffel-Schinken-Püree und  
 geschmorten Romanasalatherzen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs mit Kruste:**

800 g Lachsloin  
 1 Limette, Abrieb  
 1 Ei  
 Butter, zum Braten  
 Olivenöl, zum Braten  
 100 g Panko  
 4 Zweige Estragon  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Limette abwaschen und die Schale fein reiben. Estragon fein schneiden. Limettenabrieb, Estragon und Panko mischen.

Ei verquirlen, das Lachsfilet damit auf einer Seite bestreichen und auf dieser Seite in das Paniermehl legen. In Olivenöl goldgelb anbraten, kurz umdrehen. Dann die Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas nachziehen lassen.

**Für die Sauce:**

500 g Brunnenkresse  
 2-3 cm frischer Meerrettich, alternative  
 Meerrettich aus dem Glas  
 2 Schalotten  
 150 g kalte Butter  
 300 ml Geflügelfond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Brunnenkresse putzen und in Salzwasser kurz blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Mit dem Messer kurz durchhacken. Schalotte abziehen, fein würfeln, in wenig Butter anschwitzen und den heißen Fond dazugeben. Einmal aufkochen und in einem Mixer sehr fein pürieren. Dann mit der restlichen kalten Butter mixen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

**Für das Püree:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
 5 Scheiben Parmaschinken  
 150 g Butter  
 100 g Sahne  
 50 ml Milch  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmaschinken im Backofen bei 180 Grad solange backen bis er knusprig ist. Etwas abkühlen lassen und klein bröseln. Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser garen. Abschütten und ausdämpfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und wenn man es ganz fein haben möchte, dann durch ein Sieb drücken. Auf keinen Fall durchstreichen, sonst wird die Masse schleimig. Sahne mit Milch und Butter aufkochen und unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Parmaschinkenbrösel unterheben.

**Für die Romanasalatherzen:**

2 Romanasalatherzen  
 50 g Butter  
 2 cl weißer Balsamessig  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanasalatherzen halbieren und in der Butter kurz anziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit etwas hellem Balsamessig ablöschen. Den Salat kurz dünsten, sodass er noch leicht knackig ist.

**Zusatzzutaten von Luisa:** Luisa nutzte Saft und Abrieb der Zitrone für ihre Sauce. Außerdem Granatapfelkerne, Mandelplättchen, Zitrone röstete sie Mandelblättchen an und verwendete sie als Garnitur. Die Granatapfelkerne gab sie über den Romanasalat.

**Zusatzzutaten von Angela:** Angela bestrich den Lachs mit Senf und gab geröstete Haselnüsse über den Romanasalat. Dazu aromatisierte sie das Gericht mit etwas Zitronenabrieb.



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)