

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Januar 2026 ▪

Leibgericht mit Alexander Kumptner



Sebastian Hartmann

Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Risotto und Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 200 g, mit Haut
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und salzen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos das Öl in der Pfanne erhitzen und Lachsfilet von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
40 g Parmesan
1 EL Butter
50 ml Weißwein
550 ml Gemüsfond
1 EL Olivenöl
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond aufsetzen und erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan hobeln. Dill hacken und abdecken.

Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Ein Drittel des Fonds zugießen und das Risotto 20 Minuten unter Rühren garen, nach und nach den restlichen Fond zugeben. Die letzte Fond-Portion sollte etwas größer sein, damit Zeit für den Fisch bleibt.

2 EL Dill unter den Parmesan mischen. Risotto mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Parmesan-Dill-Mischung zum Risotto. Butter unterrühren.

Für den Fenchelsalat:

1 mittelgroßer Fenchel
1 mittelgroßer Apfel
70 ml Weißweinessig
50 ml Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, halbieren und den Strunk mit einem Keilschnitt entfernen. Fenchel mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.

Apfel schneiden, Kerngehäuse entfernen und auch mit dem Hobel schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Weißweinessig, etwas Salz, Zucker und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, über den Fenchel-Apfel-Mix geben und mit den Händen gut durchmischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 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)