

▪ 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 Gemüsefond

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 untermischen.

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)

