

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2025** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Janko Müller

**Lachsforellen-Bulgur-Tatar mit Zitronen-Salsa und
Blumenkohl-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsforellen-Bulgur-Tatar:

250 g Lachsforellenfilet, ohne Haut
 2 kleine Schalotten
 1 rote Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 30 g feiner Bulgur
 1 EL Olivenöl
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¾ TL gemahlener Koriander
 ¾ TL gemahlener Piment
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bulgur gründlich abspülen und in einer kleinen Schüssel mit 50 ml kaltem Wasser bedecken, eine Prise Salz unterrühren und 20 Minuten quellen lassen. Die Lachsforelle in ½ cm große Würfel schneiden, Schalotte abziehen. Chilischote und Schalotten fein würfeln. Bulgur kurz trocknen lassen. Mit Schalotten, Chili, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Zitronen-Salsa:

1 Salzzitrone
 1 Limette, Schale
 40 g entsteinte, grüne Oliven
 3 Zweige Petersilie
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abspülen, Schale abziehen und mit dem Olivenöl in einen Topf geben. Kurz erhitzen und die Schale im Öl ziehen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Oliven grob hacken. Zitronenschale der Zitrone fein würfeln und die Petersilie fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und sorgfältig vermengen.

Für den Blumenkohl-Salat:

½ Blumenkohl
 3 Cherrytomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 2 EL Berberitzen
 2 EL Pistazien
 40 ml Olivenöl
 2 Zweige Petersilie
 ½ TL Sumach
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl fein raspeln und in feines Sieb geben. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl im Sieb 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen. Zwiebel abziehen. Zwiebel, Frühlingszwiebel, Petersilie, Tomaten fein hacken. Pistazien grob hacken. Schale von der Zitrone fein abreiben und anschließend Zitrone auspressen.

Den Blumenkohl mit Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Tomaten, Berberitzen Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Sumach und der Hälfte der Pistazien verrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
 Pistazien, von oben

Mit Minze und Pistazien garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle, Seeforelle oder Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)