

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2025** ▪
Vorspeisen mit Robin Pietsch



Anne Lehmann

Lachstatar mit Meerrettich-Dip und Blätterteigsticks

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Avocado
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Estragonsenf
 1 EL flüssiger Honig
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet sehr fein würfeln, danach in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Limettensaft, Estragonsenf, Honig und Olivenöl glattrühren.

Zum Schluss Lachstatar aus dem Kühlschrank mit dem Dressing verrühren und Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Zurück in den Kühlschrank stellen.

Avocado mit Limettensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Meerrettich-Dip:

150 g frischer Meerrettich
 1 Limette, Saft & Abrieb
 100 g griechischer Joghurt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen und fein reiben. Mit griechischem Joghurt,

Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Limettenabrieb verfeinern.

Für den Blätterteigstick:

1 Pck. Blätterteig
 1 Ei
 50 g schwarzer Sesam

Blätterteig in Streifen schneiden. Ei trennen und das Eigelb auffagen.

Blätterteig mit Eigelb bestreichen, mit schwarzem Sesam bestreuen,

eindrehen und 12-15 Minuten in den Backofen geben. Goldbraun backen.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 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)