▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2026 ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch



Michael Rechel

Lachstatar auf Avocado-Mash mit Wakame und Wan-Tan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für Lachstatar:
200 g Lachsfilet, ohne Haut, Sashimi-Qualität
1 kleine Schalotte
2 cm Ingwer
1 Limette, Saft
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Sojasauce
½ TL Honig
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Schalotten und Ingwer mit Sesamöl, Sojasauce, Honig und Limettensaft verrühren.

Den Lachs erst unmittelbar vor dem Anrichten mit der Marinade vermengen und mit Pfeffer würzen.

Für das Avocado-Mash:
1 große, reife Avocado
1 Frühlingszwiebel
½ kleine grüne Pfefferschote
½ Limette, Saft
1 EL Olivenöl
1 ½ Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Alles in einer Schüssel mit Olivenöl und Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wakame und Wan-Tan-Chips:
60-80 g getrocknete Wakame-Algen
2 Wan-Tan-Blätter
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
Neutrales Öl, zum Frittieren
1 TL heller Sesam
Salz, aus der Mühle

Algen ca. 10 Minuten in Wasser einweichen. Abtropfen lassen und zurechtschneiden. Mit Sojasauce, Sesamöl und Sesam abschmecken.

Wan-Tan-Blätter in kleine Dreiecke oder Rechtecke schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Teigstücke darin für 1-2 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben salzen.

Für die Garnitur:
1 Frühlingszwiebel
1 Beet Kresse
1 TL schwarzer Sesam

Kresse zupfen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist **Lachs (pazifischer)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 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)