

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Timo Bressmer

**Lachstatar mit Mango auf Avocado-Frischkäse-Creme,
 Pfannenbrot und Parmesan-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

160 g Lachsfilet, ohne Haut, in Sushi-
 Qualität
 ¼ Gurke
 ½ rote Paprikaschote
 ½ rote Zwiebel
 2-3 cm Ingwer
 ½ Mango
 ½ Limette, Saft
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel abziehen. Ingwer schälen und fein reiben. Mango schälen und Kern entfernen. Lachs, Gurke, Paprika, Zwiebel und Mango in feine Würfel schneiden. Mit Limettensaft, geriebenem Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer vorsichtig vermengen.

Für die Avocado-Frischkäse-Creme:

1 reife Avocado
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Frischkäse
 ½ Bund Dill
 3 Zweige glatte Petersilie
 3 Zweige Thymian
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen und entkernen. Fruchtfleisch der Avocado fein zerdrücken. Mit Frischkäse, Kräutern, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Chiliflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

120 g Naturjoghurt
 1 EL Olivenöl
 200 g Mehl
 1 TL Backpulver
 ½ TL Salz

Alle Zutaten mit etwas Wasser zu einem glatten, weichen Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig in vier kleine Fladen ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun backen.

Für das Parmesan-Chip: 50 g Parmesan
Parmesan reiben. Kleine Häufchen Parmesan auf Backpapier setzen, flach drücken und ca. 6-8 Minuten goldbraun backen. Vollständig auskühlen lassen.

Für die Garnitur: 1 Frühlingszwiebel
1/2 Schnittlauch
1 Schale essbare Blüten, z.B. Veilchen,
Kapuzinerkresse oder Kornblumen
1 Beet Kresse
Olivenöl, zum Verfeinern
Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Das Gericht mit fein geschnittener Frühlingszwiebel, Kresse und essbaren Blüten garnieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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