

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2025 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Frühstück & Brunch" mit Viktoria Fuchs**



**Hanni Kirchhuber**

**Mango-Lachs-Tatar mit Zitronen-Mayonnaise & Grüner Smoothie & Ofenpfannkuchen mit Erdbeer-Minz-Marmelade**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tatar:**

100 g Lachsfilet, ohne Haut  
½ Avocado  
1 kleine rote Zwiebel  
½ reife Mango  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
1 Orange, Saft & Abrieb  
1 TL Sojasauce  
1 TL Teriyakisauce  
1 TL flüssiger Honig  
1 EL Olivenöl  
1 TL gerösteter heller Sesam  
1 TL schwarzer Sesam  
¼ Bund Schnittlauch  
2-3 Chilifäden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen.

Mango und Avocado halbieren, vom Kern befreien und würfeln. Einen Spritzer Orangensaft und etwas -abrieb sowie 2-3 Chilifäden zur Mango geben. Etwas Zitronensaft zur Avocado geben.

Lachs in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Schnittlauch fein schneiden und mit den Zwiebeln zum Lachs geben. Mit Sojasauce, Teriyakisauce, Olivenöl, etwas Zitronenabrieb, 2-3 Chilifäden, hellem und schwarzem Sesam und dem Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Servierring die Mango, dann Avocado und dann Lachs schichten.

**Für die Mayonnaise:**

2 Eier  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
1 TL mittelscharfer Dijonsenf  
2 EL Rotweinessig  
200 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb sowie ein Vollei mit anderen Zutaten in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf den Boden setzen und mixen. Erst am Boden pürieren, dann den Pürierstab hochziehen und alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

**Für den Smoothie:**

50 g Babyspinat  
1 reife Banane  
½ reife Mango  
1 TL Kokosöl  
1 EL flüssiger Honig  
50-100 ml Apfelsaft

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher und mixen.

**Für den Ofenpfannkuchen:**

3 Eier  
40-50 g Butter  
120 ml Milch  
60 g Mehl  
1 EL Zucker  
½ Vanilleschote  
1 Prise Salz

Puderzucker, für die Garnitur

Geeignete, leere Pfanne auf Rost in den Ofen geben und heiß werden lassen. Aus Eiern, Milch, Mehl, Zucker, Vanillemark und Salz einen Pfannkuchenteig herstellen und kurz ruhen lassen. Heiße Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Butter darin schmelzen lassen, den Teig einfüllen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

**Für die Marmelade:**

200 g Erdbeeren  
100 g Gelierzucker 2:1  
2 Zweige Minze

Zwei Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Das Grün der Erdbeeren entfernen und die Erdbeeren grob schneiden und pürieren. Die Erdbeeren mit dem Gelierzucker ca. 4 Minuten kochen. Einen Zweig Minze zupfen und kurz vor dem Kochende zugeben. In ein Schälchen oder in ein Glas füllen. Erdbeeren halbieren und mit restlicher Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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