

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Pochieren" mit Björn Freitag



Leo Doppler

Pochiertes Lachsfilet mit Forellenkaviar-Schnittlauch-Beurre-blanc, sautiertem Spinat und Hasselback-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Schalotte
 100 g Butter
 200 ml Gemüsefond
 2 Lorbeerblätter
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und halbieren. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Butter schmelzen lassen und mit Gemüsefond, Schalotte, Lorbeer und Thymian aufkochen. Lachs dazugeben und für ca. 8-10 Minuten pochieren.

Für die Beurre blanc:

100 g Forellenkaviar
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Abrieb
 250 g kalte Butter
 200 ml Sahne
 200 ml Weißwein
 1-2 EL Weißweinessig
 1 Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Wein und Weißweinessig einkochen. Ein wenig Sahne dazugeben, dann mit kalter Butter aufmontieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Forellenkaviar vor dem Servieren unter die Beurre blanc rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Für den Spinat:

200 g Babyspinat
 50 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, dann Spinat dazugeben und leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

200 g Drillinge
 100 g Butter
 50 ml Olivenöl
 1-2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und fein einschneiden. Rosmarin klein hacken und mit Butter, Olivenöl und Salz vermengen. Über die Kartoffeln streichen und die Kartoffeln im heißen Ofen für 20 Minuten backen.

Für das Spinat-Öl:
100 g Babyspinat
200 ml neutrales Öl

Spinat blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und mit Öl pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und das grüne Öl auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** nur bedingt aus folgendem Fanggebiet 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)