▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. November 2026 ▪
Tagesmotto „Ummantelt“ mit Zora Klipp



Cornelia Uetrecht

Lachspraline im Pankomantel mit Soja-Ingwer-Dip und zweierlei Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für Lachspraline:
140 g Lachsfilet ohne Haut
½ Zitrone, davon Saft
10 g Parmesan
50 ml Sahne
5 g Sesam
2 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, zwei größere Würfel davon abschneiden und für später beiseitelegen. Den restlichen Lachs in kleine Würfel schneiden und im Tiefkühlfach einfrieren. Saft der Zitrone auspressen. Parmesan grob reiben. Kleine Lachswürfel mit Sahne, Zitronensaft und Parmesan pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Sesam unterheben. Die Hände etwas anfeuchten. Nun um die größeren Lachsstücke die pürierte Lachsmasse als Kugel formen.

Für die Panade:
1 Ei
50 g Panko
2 EL Mehl

Ei verquirlen und in eine flache Schüssel geben. Mehl und Panko ebenfalls in je eine flache Schüssel geben. Lachskugeln nacheinander vorsichtig in Mehl, Ei und Panko wälzen. Mit einem Schaumlöffel in heißes Fett geben und goldgelb auspacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Blumenkohlpüree:
200 g Blumenkohl
100 g Butter
150 ml Geflügelfond
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl putzen, zerkleinern und in etwas Butter kräftig anbraten, nach Geschmack salzen und pfeffern. Geflügelfond hinzugeben und weichkochen.

Restliche Butter in einen Topf geben, leicht sprudelnd kochen und dabei braun werden lassen. Sie sollte nicht zu dunkel werden und leicht nussig riechen. Bei Bedarf durch ein Sieb oder ein Tuch passieren. Den Blumenkohl mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren, die braune Butter hinzugeben und alles mit Zucker, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohlröschen:
100 g Blumenkohl
2 TL Butter
20 ml Geflügelfond
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. In einem Topf mit Butter anbraten. Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit dem Fond ablöschen, al dente garen und mit Chilipulver abschmecken.

Für den Dip:
10 g Ingwer
5 Schalotten
1 Zitrone, davon Saft
50 g Sojasauce
100 g Butter + Butter zum Braten

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft auspressen. Schalotten abziehen, halbieren und in einem Topf mit Butter anbraten. Ingwer, Sojasauce und Zitronensaft hinzugeben.

Butter separat in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze braun werden lassen.

Ingwer-Schalotten-Sud pürieren und durch ein mittelfeines Sieb streichen. Die nicht zu heiße Nussbutter in einem dünnen Strahl unter ständigen rühren langsam einfließen lassen, bis die Masse bindet.

Für die Garnitur:
Kresse, für die Deko

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln)