

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 25. September 2023 ▪  
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Jürgen Escher

**Gebratener Lachs mit Ratatouille und Bratkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lachs:**

- 1 Lachsfilet à 400 g, mit Haut
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, davon Saft
- 4-5 Zweige Rosmarin
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, trockentupfen und in zwei Portionen teilen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Lachs mit Zitronensaft säuern und mit Salz würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs für ca. 8 Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur anbraten, später auf niedriger Stufe fertig braten. Knoblauch abziehen und andrücken. Knoblauch und Rosmarin zum Lachs in die Pfanne geben und ziehen lassen. Bei Bedarf wenden und den Fisch auf der Fleischseite etwa 1 Minuten braten. Dabei darauf achten, dass kein Eiweiß austritt.

Abschließend mit Pfeffer, Salz und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für das Ratatouille:**

- 1 Aubergine
- 1 gelbe Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 150 g Minitomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 20 g Parmesan
- 50-100 g Tomatenmark
- 5-6 Zweige rot geädertes Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- Kräuter der Provence, zum Abschmecken
- Olivenöl extra vergine, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse waschen und trockentupfen. Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin anbraten. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini zusammen darin anbraten.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und zusammen mit Tomatenmark zur Paprika geben. Ca. 10-12 Minuten anschwitzen, dann die Tomaten hinzufügen.

Alle Gemüse in einer Pfanne zusammenführen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und hinzufügen. Vorsichtig verrühren und ruhen bzw. ziehen lassen.

Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum, Rosmarin sowie Kräuter der Provence zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten evtl. überschüssiges Öl abschöpfen. Parmesan reiben und Ratatouille vor dem Servieren damit bestreuen.

**Für die Bratkartoffeln:**

- 300 g festkochende Drillinge
- 100 g Baconstreifen
- 1 rote Zwiebel
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzen Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben für etwa 1-2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, anschließend herausnehmen und trockentupfen.

Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben bei hoher Hitze stark anbraten. Dann Zwiebeln und Bacon hinzufügen. Braten bis die Kartoffeln „Farbe“ bzw. „Kruste“ bekommen. Dann die Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer deftig abschmecken und die Kartoffeln ggf. auf Küchenkrepp leicht entfetten.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Rosmarin, Zitrone und Pfefferkörnern garnieren.

- 1 Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL bunte, ganze Pfefferkörner

Petersilie und Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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)