

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Januar 2025** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Karolina Schwegler

Lachstatar mit Limetten-Sesam-Dressing, Avocado und selbstgebackenem Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

300g Lachsfilet, in Sashimi-Qualität,
 ohne Haut
 1 reife Avocado
 1 reife Mango
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 2 EL neutrales Öl
 4 Zweige Koriander
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitronensaft auspressen. Lachs in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Schalotte abziehen, fein hacken und zum Lachs geben. Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer und Salz hinzugeben.

Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit Chiliflocken, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Mango schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zuerst eine Schicht aus der gewürfelten Avocado, darüber die Mango und zum Schluss den gewürfelten Lachs anrichten.

Für die Crostini:

1 Pck. Trockenhefe
 250 g Mehl, Type 405
 1 TL Zucker
 2 EL Olivenöl + Olivenöl, zum
 Bestreichen
 Salz, aus der Mühle

Trockenhefe in 150 ml warmen Wasser auflösen. Mehl, Salz, Zucker und Olivenöl vermengen. Anschließend die Hefe-Mischung hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig 10 Minuten lang ruhen lassen.

Teig zu kleinen, ovalen Kugeln formen und mit Olivenöl bestreichen, danach für 10-15 Minuten backen. Anschließend in Scheiben schneiden und in einer eingeölten Pfanne anrösten.

Für das Limetten Dressing:

1 Limette, Abrieb & Saft
 2 EL Sesamöl
 1 EL Sojasauce
 1-2 TL Blütenhonig
 1 TL Weißweinessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen und die Schale abreiben.

1 EL von dem Limettensaft, 1 TL von dem Limettenabrieb sowie alle anderen Zutaten miteinander vermengen. Dressing über das Lachstatar geben.

Für die Deko:

½ Bund Dill

Dill als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)