▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. April 2022 ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner

Leo Holthaus

Gebratenes Lachsfilet mit Weißweinsauce, Brokkoli und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:
300 g Lachsfilet, mit Haut
1 Schalotte
1 Zitrone
Butter, zum Braten
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lachsfilet ggf. waschen, trockentupfen, salzen und auf der Hautseite anbraten. Einen Stich Butter, Schalotten, Zitronenabrieb, und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Lachs nach ca. drei Minuten wenden und bei geringer Hitze etwa zwei weitere Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: März 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

PROFI TIPP

Um Lachs besonders saftig zuzubereiten, gehen Sie wie folgt vor: Braten Sie den Lachs bei mittlerer Temperatur langsam auf der Hautseite an, damit diese knusprig wird. Lassen Sie Butter in einem seperaten Topf aufschäumen, legen sie den Lachs mit der Hautseite nach oben hinein und lassen Sie den Fisch nunmehr in der warmen Butter ziehen.

Für die Sauce:
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
1 Stich Butter
300 ml Sahne
300 ml Weißwein
2 Zweige Dill
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
1 TL Speisestärke
2 Prisen Zucker
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Suppengemüse putzen. Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Suppengemüse in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Wein reduzieren lassen, dann Sahne angießen. Sauce weiter reduzieren lassen, dann die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Butter, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speisestärke abbinden. Vor dem Servieren ggf. aufschäumen.

Für den Brokkoli:
1 Brokkoli
Salz, aus der Mühle
Eiswasser, zum Abschrecken

Brokkoli in ansehnliche Röschen schneiden, in Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Je nach Timing vor dem Anrichten kurz im Sieb über Wasserdampf erwärmen.

Für die Kartoffelwürfel:
4-5 Kartoffeln
Speiseöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in möglichst gleichförmige Würfel von ca. 1 cm schneiden. Dann salzen und bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten langsam anbraten.

Für die Garnitur:
Fenchelgrün
1 Beet rote Kresse

Fenchelgrün und Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.