

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2022 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "3 Pflichtzutaten: Kartoffel, Schmand, Semmelbrösel"**  
**mit Robin Pietsch**



**Maximilian Maier**

**Gebratene Lachsforelle mit Kartoffel-Schmand-Haube, Orangenkraut und mediterranen Butterbrösel**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Lachsforelle mit Kartoffel-Schmand-Haube:**

400 g Lachsforellenfilets, mit Haut  
 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
 100 g Schmand  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lachsforelle in zwei Stücke schneiden und Gräten entfernen. Fisch auf Hautseite mehlieren und in geölter Pfanne kross anbraten.

Kartoffeln schälen, fein würfeln und in Salzwasser garen. Gegarte Kartoffelwürfel durch Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Schmand, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und zu abgekühlten Kartoffeln geben, verrühren. Fisch aus der Pfanne nehmen, kross gebratene Haut bis zur Hälfte lösen und zurückklappen. Kartoffel-Schmand-Masse auf die freigelegte Seite verteilen, dann die Haut zurückklappen. Fisch im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen.



Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

**Für das Orangenkraut:**

½ Spitzkohl  
 1 Zwiebel  
 2 Orangen  
 1 EL Butter  
 1 TL Honig  
 50 ml Weißweinessig  
 1 geh. TL Zucker  
 3 EL neutrales Öl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Spitzkohl sehr fein schneiden und ebenfalls mit anschwitzen.

Orangensaft einer Orange, Salz, Pfeffer, Zucker, Honig und Essig dazugeben. Alles in eine Schüssel geben und nach ausreichend Marinierzeit Öl hinzugeben. Zweite Orange filetieren und zum Spitzkohl geben.

**Für die mediterranen Brösel:**  
150 g Semmelbrösel  
1 kleine Knoblauchzehe  
200 g Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Semmelbrösel, Knoblauchzehe, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer fein mixen und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Lorbeer zum Parfümieren dazu geben; vor dem Servieren entfernen.

**Für die Garnitur:**  
1 Zitrone

Zitrone in Scheiben schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.