

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juli 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ "Drei-Komponenten-Küche" mit Robin Pietsch



Patrick Nüser

Gebratenes Lachsfilet mit schwarzen Udon-Nudeln und Limetten-Nam-Jim

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, mit Haut
1 Frühlingszwiebel
10 g Ingwer
50 ml Sojasauce
10 ml neutrales Öl + Öl zum Braten

Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abwaschen und vorsichtig trockentupfen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce und Öl verrühren und den Lachs damit marinieren.

Eine Pfanne vorheizen. Etwas Öl hineingeben und den Lachs mit der Haut nach unten hineinlegen, für 3-4 Minuten scharf anbraten. Wenden und nochmal für 2-3 Minuten scharf anbraten. Erneut wenden, die Temperatur herunterstellen und die Marinade mit in die Pfanne geben. Fisch fertig ziehen lassen.



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

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

Für die Udon-Nudeln:

8 g Sepiatinte
200 g Weizenmehl, Type 450
20 g Maisstärke
10 g Salz

Weizenmehl fein sieben. Das Salz in 90 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit der Sepiatinte vermischen. Das Gemisch mit dem Weizenmehl so lange kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dann den Teig aufteilen und zunächst die eine Hälfte mit einem Nudelholz ausrollen, vorher in der Stärke wälzen. Ggf. die Arbeitsplatte ebenfalls bestäuben. Den Teig auf ca. 20 cm Länge und 3 mm dick ausrollen. Ausgerollten Teig zusammenfalten und mit einem Messer in 3 mm dicke Stücke schneiden. Mit dem zweiten Teigstück genauso verfahren.

Da der Teig selbst schon sehr salzig ist, werden die Nudeln in ca. 2 Liter kochendem ungesalzenem Wasser für 7-8 Minuten gegart. Je nach Dicke der Udon-Nudeln verringert oder erhöht sich die Kochzeit.

Für die Limetten-Nam-Jim:

4 Limetten
1 Schalotte
1 Frühlingszwiebel
½ TL Basmati
40 g Tamarinden, alternativ 20 g fertige Tamarindenpaste

Basmatireis in einer Pfanne anrösten bis er duftet. Chiliflocken für etwa 30 Sekunden dazugeben. Im Anschluss Reis und Chiliflocken in einem Mörser fein stoßen und in eine Schale geben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Sojasauce, Fischsauce und Ahornsirup mit in die Schale geben. Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.

2 EL Sojasauce	Die getrockneten Tamarinden in warmem Wasser auflösen und das aufgelöste Fruchtfleisch durch ein Sieb drücken, sodass Schale und Kerne zurückbleiben. Es sollte etwa 20 g Paste entstehen. Die Paste ebenfalls mit in die Schüssel geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.
2 EL Fischsauce	
3 EL Ahornsirup	
½ Bund Koriander	
2 EL weißen Sesam	
2 TL milde Chiliflocken	Die Sauce in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze erhitzen und warten bis sie bindet. Gelegentlich umrühren und vor dem Servieren mit fein gehacktem Koriander, geröstetem Sesam und fein gehackten Frühlingszwiebeln verfeinern. Sauce mit Chiliflocken, Salz und Ahornsirup abschmecken.
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.