

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Juni 2021** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Skandinavische Küche" mit Johann Lafer**



Thorsten Hamann

**Kurz-gebeizter Graved Lachs in Gin-Marinade mit saurem Matjes, Krabben, Heidelbeer-Chutney und Gemüse in Buttermilchsud**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lachs mit Gin-Marinade:**

1 Lachsfilet, ohne Haut  
1 Zitrone  
30 ml Tonic Water  
15 cl Gin  
Rapsöl  
1 Bund Estragon  
1 Bund Dill  
1 Tonkabohne  
5 Wacholderbeeren  
200 g Zucker  
100 g Salz

Die Lachsseite waschen und trocken tupfen. Schale von der Zitrone abreiben und Zitrone dann in Scheiben schneiden. Estragon und Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tonkabohne und Wacholderbeeren im Mörser fein zerkleinern und mit Salz, Zucker, abgeriebenen Zitronenschale und Kräutern vermengen. Ein Drittel der Beizmischung in eine längliche Form geben, die Lachsseite mit der Haut nach unten auflegen und mit dem Rest der Beizmischung bedecken, mit Frischhaltefolie versiegeln und im Kühlschrank beizen.

Zitronenscheiben in erhitztem Öl leicht anbraten, bis die Zitronenscheiben leicht gebräunt sind, mit Tonic Water ablöschen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mischung durch ein Sieb passieren, mit dem Gin verrühren und kühl stellen.

Lachs aus der Form nehmen, Beize mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Dünn aufschneiden und durch die Gin-Marinade ziehen.



Leider ist **Lachs** momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur.

**Für den Matjes mit Krabben:**

2 küchenfertige Matjes-Doppelfilets  
100 g küchenfertige Nordseekrabben  
1 kleine Schalotte  
2 Cornichons  
2 EL Weißweinessig  
1 Prise Piment  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Matjesfilets in der Mitte halbieren und die Schwanzstücke abschneiden. Schalotte abziehen und gemeinsam mit den Cornichons fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schale vermischen und kühl stellen.



Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabben** auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

**Für das Gemüse:**

1 Karotte  
 ½ Knollensellerie  
 1 Stange Staudensellerie  
 ½ Kohlrabi  
 1 Stange Lauch  
 Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle

Karotte, Knollensellerie und Kohlrabi schälen und alle Gemüsesorten waschen. Lauch halbieren und in längliche Stücke portionieren. Mit etwas Öl und Salz bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten garen, bis der Lauch auf der Oberseite leicht gebräunt ist. Die übrigen Gemüsesorten in gleichmäßige und gleichlange dicke Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser für wenige Minuten garen, so dass sie noch Biss haben.

**Für das Heidelbeer-Chutney:**

150 g frische Heidelbeeren  
 1 kleine rote Zwiebel  
 100 ml Sherryessig  
 100 g brauner Zucker  
 2 Lorbeerblätter  
 1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und hacken. Heidelbeeren in einem Topf mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, gehackte rote Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Essig ablöschen, Zucker hinzugeben, ca. 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und zum Schluss die Lorbeerblätter herausnehmen und mit einer Prise Salz abschmecken.

**Für den Buttermilchsud:**

50 ml Buttermilch  
 150 g Butter  
 1 Bund Kerbel  
 2 Zweige Majoran  
 1 Prise getr. Oregano  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie aufschäumt. Weiter kochen und dabei ohne Unterlass mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Buttermilch bei milder Hitze mit dem Schneebesen nach und nach in die braune Butter einschlagen, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Oregano und etwas gehacktem Majoran und Kerbel würzen.

**Für die Garnitur:**

1 kl. Glas Forellenkaviar  
 1 Bund Kerbel  
 Bunte Blüten

Kerbel abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gemüse in einem tiefen Teller aufstellen, den Lauch legen, die Fischkomponenten zu kleinen Röllchen drehen und in den Teller legen. Den Lachs mit etwas Dill und Forellenkaviar anrichten, das Heidelbeer-Chutney auf die hellen Gemüsestücke setzen, den Buttermilchsud angießen, die Blüten dazusetzen, mit gehacktem Kerbel bestreuen und servieren.