▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Oktober 2023 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller

Volker Bettin

Rote-Bete-Carpaccio mit Lachs-Avocado-Tatar und Sesam-Knusperstange

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote Bete-Carpaccio:
1 Knolle Rote Bete
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft
1 Beet Kresse
1 TL Kümmel
2 ½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete in siedendem Salzwasser mit Kümmel garziehen lassen. Anschließend schälen und fein hobeln. Fächerförmig auf einem Teller anrichten. Salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und mit einer Messerseite auf der Arbeitsfläche zerdrücken. Mit Salz und Öl zu einer Paste vermengen. Über Rote Bete pinseln. Kresse darüber streuen. Limette auspressen und Saft darüber träufeln.

Für das Lachstatar:
300 g Lachsfilet, ohne Haut
2 reife Avocados
1 Apfel
20 g Rucola
2 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
1 Limette, davon Abrieb & Saft
3 Zweige Dill
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs kalt abbrausen und mit Küchentuch abtupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lachs von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Knoblauch darauf verteilen und etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Frühlingszwiebel putzen und schräg in Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen. Würfeln. Mit 1-2 TL Limettensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Apfel schälen, von Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Dill fein hacken. Alles miteinander vermengen. Lachs aus dem Kühlschrank nehmen, fein in Würfel schneiden, Limettenabrieb, Dill und Frühlingszwiebeln dazugeben, und mit Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Avocado-Tatar in einem Ring anrichten, Lachs darauf geben. Mit Rucola garnieren.

Für die Sesamstange:
300 g Blätterteig
1 Ei
2 EL Milch
1 EL heller Sesam
Mehl, für die Arbeitsfläche
1 Prise Salz

Blätterteig ausrollen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb und Milch vermengen und Teig damit bestreichen. Sesam und Salz darüberstreuen. Dann in eine gedrehte Stange wickeln. Im Backofen knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Es empfiehlt sich, laut WWF, pazifischen **Lachs** zu kaufen (Stand 2023):

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