

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Oktober 2025** ▪
Zusatzgericht von Viktoria Fuchs



Romanasalatherz mit Ceviche vom Lachs und Zitrusfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2 Romanasalatherzen

Für das Ceviche:

200 g Lachsfilet, ohne Haut

1 Limette, ganze Frucht

1 Zitrone, ganze Frucht

1 Orange, ganze Frucht

Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Romanasalatherzen vom Strunk befreien und die einzelnen Blätter abzupfen. Salatblätter waschen und trocken schleudern.

Lachsfilet putzen und ggf. die Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer in kleine, ca. 1,5-2 cm große Würfel schneiden.

Limette, Zitrone und Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Dann die Zitrusfrüchte schälen und filetieren. Den restlichen Saft gut auspressen.

Die abgerieben Schale, den Saft und die Filets in eine Schale geben. Lachswürfel hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und gut vermengen. Den gewürfelten Lachs mindestens 15 Minuten im Zitrusud ziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

1 Bund Koriander

Romanasalat, von oben

Koriander abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Den Lachs und die Zitrusfrüchte aus dem Sud nehmen, dafür das Ganze einfach einmal auf ein Sieb geben (dabei Sud auffangen). Koriander hinzugeben und erneut abschmecken. Alles auf die Salatblätter verteilen und ggf. mit etwas Sud beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

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