

## ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2025 ▪

### Leibgericht mit Mario Kotaska



Swetlana Adler

### Salatrollen mit knusprigem Seelachsfilet, Apfel-Sauerrahm-Dip und Nordseekrabben

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Salatrollen:

1 kleiner Eisbergsalat  
1 kleines Stück Weißkohl  
½ Salatgurke  
½ Speisezwiebel

Ein paar schöne Blätter vom Eisbergsalat abzupfen und zur Seite legen. Den restlichen Eisbergsalat sowie den Weißkohl fein reiben. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

#### Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilets ohne Haut à 100 g  
2 Eier  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
50 g Mehl  
50 g Panko

Seelachsfilet auf Gräten prüfen und diese ggf. entfernen. Dann den Fisch in längliche, mundgerechte Streifen schneiden.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür Mehl, verquirlte Eier und Panko in je einen tiefen Teller geben. Anschließend die Fischstreifen zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend gründlich im Paniermehl wälzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Die panierten Seelachsstreifen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Für den Apfel-Sauerrahm-Dip:

½ Speisezwiebel  
1 Boskoop-Apple  
1 Zitrone, Saft  
200 ml Schlagsahne  
200 g Crème fraîche  
1 Bund Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Apfel reiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schlagsahne mit Crème fraîche in eine Schüssel geben, Apfel, Zitronensaft, Zwiebel und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip in den Kühlschrank stellen und bis kurz vor dem Servieren ziehen lassen.

#### Für die Fertigstellung:

Blätter vom Eisbergsalat auf eine flache Oberfläche legen. In die Mitte jeweils etwas vom vorbereiteten Gemüse und ein Lachsstück geben, dann zusammenrollen.

#### Für die Garnitur:

100 g Nordseekrabben

Das Gericht auf Tellern anrichten. Nordseekrabben als Garnitur verwenden und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 Grundschieppnetze: Nordsee (ICES 4)