

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juni 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Zora Klipp

1. Lachsfilet mit Haut
2. Frühkartoffeln
3. Kohlrabi
4. Junge Möhren
5. Fenchel
6. Frische Johannisbeeren
7. Roggenbrot
8. Saure Sahne
9. Anisée
10. Ganze Pekannüsse
11. Kardamomkapseln
12. Dill

Basics

Schalotten	Zwiebeln (rot/weiß)	Knoblauch
Ingwer	Zitrone Limette Orange	Eier
Butter	Sahne	Milch
Parmesan	Mehl	Stärke
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Neutrales Öl	Tomatenmark
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Andrej Weger

Sanft gegarter Lachs mit Fenchel-Kohlrabi-Gemüse, Johannisbeer-Dill-Creme und Roggenbrot-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den sanft gegarten Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut
1 Zitrone, Saft
70 g Butter
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet auf der Hautseite anbraten für 2-3 Minuten. Ein Teil der Butter in die Pfanne geben und den Lachs damit arrosieren (Butter über den Lachs gießen). Nach 2-3 Minuten aus der Pfanne holen und paar Minuten ruhen lassen.

Für das Fenchel-Kohlrabi-Gemüse:

1 Fenchelknolle mit Grün
1 Kohlrabi
1 Zitrone, Saft
30 g Butter
3-4 TL Aniséé
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden. Danach in Streifen herunterschneiden und das Fenchelgrün zur Seite legen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Öl in einen Topf geben und das Gemüse für ein paar Minuten anschwitzen. Mit Aniséé ablöschen und verkochen lassen. Butter dazugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Johannisbeer-Dill-Creme:

200 g frische Johannisbeeren
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Saure Sahne
1-2 Zweige Dill
1-2 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Johannisbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer pürieren. Das Johannisbeerpüree durch ein Sieb streichen. Saure Sahne in eine Schüssel geben mit dem Johannisbeerpüree vermengen. Dill fein hacken und zur Creme geben. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Roggenbrot-Croûtons:

1-2 Scheiben Roggenbrot
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
2 Zweige Thymian

Roggenbrot in kleine Würfel schneiden. Pfanne erhitzen und die Würfel anbraten. Sobald die Würfel knusprig werden, Butter, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und alles durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 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)