

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juni 2026**
Tagesmotto „Brot“ mit Nelson Müller



Silke Kalien

Sauerteigbrot-Stulle mit gezupftem Lachs, Pilzcreme, karamellisierten Zwiebeln und Spinat-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Sauerteig-Stulle:

2 Scheiben Sylter Sauerteigbrot
 150 g Lachsfilet mit Haut
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brot mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne kurz von beiden Seiten rösten.

Lachs in Olivenöl auf der Hautseite braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Lachs salzen und pfeffern.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln salzen und bei mittlerer Hitze anbraten. Brauner Zucker hinzufügen und Zwiebeln ca. 12-15 Minuten goldbraun und weich in der Pfanne karamellisieren.

Für die Pilzcreme:

200 g braune Champignons
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 80 Frischkäse, Natur
 2 EL Crème fraîche
 1 TL Sahne-Meerrettich
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und klein schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Alles zusammen in einer Pfanne in Butter kräftig anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Thymianblättern und Sahne-Meerrettich abschmecken.

Für den Spinat-Salat:

80 g Babyspinat
 1 TL flüssiger Honig
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL heller Balsamicoessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen und direkt servieren.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 4 Zweige Dill
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilzcreme auf die Brotscheiben streichen. Dann karamellierte Zwiebeln draufgeben und mit den gezupften Lachsstückchen belegen.

Mit Dill, etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft und Pfeffer garnieren und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgenden Fanggebieten 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)