

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Gudrun Deisenroth

**Sellerie-Apfel-Cremesuppe mit gebratenem Lachs,
gedünstetem Apfel und Thymian-Croûtons**

Zutaten für zwei Personen

Für die Sellerie-Apfel-Cremesuppe:

300 g Knollensellerie mit Grün
 50 g Pastinaken
 50 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 säuerlicher Apfel
 ½ Zitrone, Abrieb
 150 ml Sahne
 1 EL Butterschmalz
 400 ml Gemüsefond
 1 Prise Zimt
 1 Prise Chiliflocken
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf bei 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie, Pastinaken, Kartoffeln und Apfel schälen, Zwiebel abziehen und alles in grobe Würfel schneiden. Selleriegrün beiseitelegen.

Gemüse und den Apfel in einem Topf im Butterschmalz bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Minuten farblos anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Sahne hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer fein und cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Chiliflocken und Zitronenabrieb abschmecken. Suppe mit Selleriegrün anrichten.

Für den gebratenen Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 EL Butter
 1 EL Mehl
 4 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend leicht mit Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum etwa 3 Minuten goldbraun braten. Thymian kurz mit in die Pfanne geben und den Lachs mit dem aromatisierten Bratfett übergießen.

Für den gedünsteten Apfel:

1 Apfel
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 EL Butter

Apfel schälen, entkernen und in Spalten oder mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelstücke darin bei mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten braten, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Thymian-Croûtons:

2 dicke Scheiben Bauernbrot
 50 ml mildes Olivenöl
 4 Zweige Thymian
 1 TL getrockneter Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bauernbrot in kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Thymianblättchen sowie dem getrockneten Thymian vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C etwa 10-12 Minuten goldbraun und knusprig rösten

Für die Garnitur:

1 EL Haselnussöl

Suppe mit Haselnussöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand September 2026)

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