

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. September 2026** ▪
Zusatzgericht von Viktoria Fuchs



Sommerrollen mit Lachs und Limetten-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen mit Lachs:

250 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
 6 Reispapierblätter
 6 Blätter Romanasalat
 ½ reife Avocado
 ½ Mango
 ½ rote Chilischote
 2-3 cm Ingwer
 50 g Glasnudeln
 1 EL Sesamöl
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 1 EL heller Sesam
 1 EL schwarzer Sesam
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund Thai-Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs trockentupfen. Sesam mischen. Mit Sesamöl und Sojasauce marinieren und anschließend auf einer Seite im gemischten Sesam wenden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und beides mit heißem Wasser übergießen. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung im heißen Wasser ziehen lassen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit dem Pflanzenöl stark erhitzen. Lachsfilets rundherum kurz und scharf anbraten, sodass der Sesam goldbraun wird und der Lachs innen noch saftig bleibt. Anschließend kurz ruhen lassen und in Streifen schneiden.

Romanasalat abrausen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mango und Avocado schälen beziehungsweise aus der Schale lösen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Koriander und Thai-Basilikum abzupfen und grob zerkleinern. Ein sauberes Küchentuch mit Wasser befeuchten und auf der Arbeitsfläche auslegen. Ein Reispapierblatt kurz in lauwarmes Wasser tauchen und mit der rauen Seite nach oben auf das feuchte Tuch legen. Das untere Drittel des Reispapiers mit etwas Glasnudeln, Salat, Mango, Avocado, Lachs, Koriander und Thai-Basilikum belegen. Die Füllung mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die seitlichen Ränder über die Füllung klappen und das Reispapier anschließend von unten straff aufrollen.

Mit den übrigen Reispapierblättern und der Füllung ebenso verfahren. Die fertigen Sommerrollen bis zum Anrichten mit einem leicht feuchten Tuch abdecken, damit das Reispapier nicht austrocknet.

Für den Limetten-Dip:

1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 2-3 cm Ingwer
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 EL Fischsauce
 2 EL Gemüsefond
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund Thai-Basilikum
 1-2 TL Kokosblütenzucker
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides grob zerkleinern. Chili längs halbieren und nach Geschmack entkernen. Koriander und Thai-Basilikum von den Stielen zupfen.

Knoblauch, Ingwer und Chili in einem Mörser mit dem Kokosblütenzucker fein zerstoßen. Limettensaft und etwas Fruchtfleisch, Fischsauce und Gemüsefond hinzufügen und alles gut vermengen. Koriander und Thai-Basilikum fein schneiden und unter den Dip rühren. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Sommerrollen mit dem Limetten-Dip anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 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)