

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2026**
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Henning Hoffstedde

Teriyaki-Lachs auf Pak Choi mit Sushi-Reis, Mango-Topping und chinesischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

- ½ Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 2 EL Sesam
- 100 ml Sojasauce
- 30 ml Mirin
- 8 ml Reisessig
- 8 ml Sesamöl
- ½ EL Speisestärke
- 20 g brauner Zucker

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und beides kurz anschwitzen.

Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren. Sojasauce, Mirin, Reisessig, braunen Zucker und angerührte Stärke zufügen und aufkochen lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Sesam unterrühren.

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets à ca. 180 g, mit Haut
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Butter
- Olivener Öl, zum Anbraten
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und die Hautseite leicht salzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite etwa 3 Minuten anbraten, dabei zu Beginn leicht andrücken. Filets wenden. Butter, Thymian und Rosmarin zugeben und den Lachs wiederholt mit der aufschäumenden Butter übergießen, bis eine Kerntemperatur von etwa 50 bis 54 Grad erreicht ist.

Mit Teriyakisauce bestreichen und im Backofen warmhalten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren darüberstreuen.

Für den Pak Choi:

- 3 Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, Saft
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- ½ EL Erdnussöl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ¼ TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle

Pak Choi gründlich waschen, Strunk kürzen und längs halbieren.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Pak Choi auf der Schnittfläche anbraten. Salzen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Erdnussöl, Knoblauch, Austernsauce, Sojasauce, Honig und Chiliflocken zugeben und alles kurz glasieren. Bis zum Anrichten garen lassen.

Für den Sushi-Reis:

- 200 g Sushi-Reis
- ½ Limette, Abrieb
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesam
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. 300 ml Wasser aufkochen, Reis zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 14 Minuten sanft garen. Nicht umrühren. Reisessig, Zucker und Salz erwärmen, bis sich alles gelöst hat, anschließend unter den Reis heben. Reis anrichten und mit Limettenabrieb und Sesam bestreuen.

Für den chinesischen Gurkensalat:

4 Mini-Gurken
1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce
½ EL Reisessig
¼ EL Sesamöl
2 TL Zucker
¼ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Gurken zwischen zwei Esstäbchen legen und mittig einschneiden, dann wenden und schräg einschneiden, sodass eine Spirale entsteht. Salzen und etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Chiliflocken verrühren. Knoblauch und Frühlingszwiebel unterheben. Gurken abtropfen lassen, anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
½ Mango
½ Limette, Saft
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Mango in kleine Würfel schneiden und mit 1 TL Limettensaft, einer Prise Salz und Chiliflocken abschmecken. Einige Würfel auf den Reis geben.

Lauchzwiebeln ebenfalls schneiden und über den Reis und Lachs verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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