

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26.03.2026

Zusatzgericht von Viktoria Fuchs



Tom Kha mit geblämmtem Lachs

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet ohne Haut
1 Limette, Saft
1 TL Zucker
½ TL Salz

Das Lachsfilet in feine Tranchen schneiden. Zucker und Salz vermengen. Fisch damit einreiben und leicht mit Limettensaft würzen. Vor dem Servieren den Lachs mit einem Küchenbrenner von einer Seite abblämen bis das Fleisch leicht gegart ist.

Für den Tom-Kha-Sud:

1 Bund grüner Spargel
½ Bund Frühlingszwiebel
3 cm frischer Ingwer
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
2 EL Sojasauce
200 ml Geflügelfond
200 ml Kokosmilch
Pflanzenöl, zum Braten
1 Zitronengras
½ Bund Koriander
2 Zweige Thai-Basilikum
Salz, aus der Mühle

Geflügelfond mit der Kokosmilch in einen Topf geben. Zitronengras anklopfen und fein hacken. Den zarten Part vom Zitronengras beiseitelegen; den holzigen Part in den Sud geben. Ingwer mit einem Löffel schälen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein schneiden. Chili in Ringe schneiden. Korianderstiele schneiden, das Grün beiseitelegen. Alles in den Sud geben und einmal aufkochen lassen. Mit Sojasauce abschmecken.

Spargel putzen und im unteren Drittel schälen. Spargelstangen in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls putzen und in feine Scheiben schneiden. Koriandergrün und Thai-Basilikum fein schneiden. Spargel in etwas Pflanzenöl schwenken und mit dem feinen Zitronengras, Koriander und Thai-Basilikum abschmecken.

Den Sud passieren und mit Limettensaft, Salz und nach Belieben mit Sojasauce abschmecken.

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote
1 Limette, Abrieb
2 Zweige Koriander

Gericht mit Chiliringen, Limettenabrieb und Koriandergrün garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 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)