

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. April 2024** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Annemarie Lamß**

**Sous-vide gegarter Lachs mit Lachshaut-Chip, Sellerie-Salsa und frittierten Kapernäpfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, à 100 g, mit Haut  
 1 Zitrone, Scheibe  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs enthäuten und auf Gräten überprüfen. Das Lachsfilet sollte wegen der Gardauer nicht höher als 3-3 ½ cm sein. Die Haut für den Chip beiseitelegen. Lachsfilet in einen Beutel geben, vakuumieren und in einem Sous-vide-Becken bei 50 Grad 30 Minuten garen.

Lachs aus dem Becken und Beutel nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs zusammen mit einer Zitronenscheibe anrichten.

**Für den Lachshaut-Chip:**

Lachshaut, s.o.  
 Salz, aus der Mühle

Lachshaut leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Das Salz abtupfen und die Haut bei mittelhoher Temperatur ca. 8 Minuten braten, dann 4 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Dabei ein Stück Backpapier auf die Haut legen und dieses mit einem Topf beschweren.

**Für die Sellerie-Salsa:**

2 Stangen Staudensellerie  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 30 g Kapern + 1 EL Kapernwasser  
 40 g Taggiasca-Oliven  
 4 Datteln  
 30 g Pinienkerne  
 20 g glatte Petersilie  
 2 EL neutrales Pflanzenöl  
 6 EL Olivenöl  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Sellerie putzen, in feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl braten. Sie sollten weich sein, aber noch ein wenig Biss haben.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Oliven halbieren. Petersilie hacken. Datteln kleinschneiden. Datteln, Pinienkerne, Sellerie und Kapern mischen. Je nach Geschmack Kapernwasser, Zitronenschale und -saft unterheben, Olivenöl zufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Petersilie dazugeben.

**Für die Kapernäpfel:**

10 Kapernäpfel  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Kapern in heißem Öl frittieren. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2024):

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