

# Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

## Platz 4: Knuspriges Lachssteak an frischem Bärlauch-Gurke-Sorbet mit Ofenkartoffeln

### Zutaten für vier Personen

#### Für die Lachssteaks:

- 4 Lachssteaks (am besten Pazifischer Lachs mit dem MSC-Siegel ausgezeichnet)
- Etwas Zitronensaft (ca. 1 EL)
- Salz & Pfeffer (grob)
- Etwas Öl zum Braten



#### Für das Bärlauch-Gurke-Sorbet:

- 20 g Bärlauch (frische Blätter am besten vom Markt)
- 50 g Zucker
- 50 ml Zitronensaft
- 50 ml Wasser
- Abrieb von einer Zitrone (Bio Qualität)
- 200 g oder 1 Becher Schmand
- Salz (falls vorhanden Zitronensalz) & Pfeffer
- 50 g geriebene Gurke (entspricht ½ Landgurke)

#### Für die Ofenkartoffeln:

- 1 kg Kartoffeln (Drillinge festkochend)
- Grobes Meersalz (falls vorhanden mit getrockneten Kräutern)
- 3 TL Olivenöl

#### Optional / Dekoration:

ein paar Gurkenstreifen oder dünne Scheiben und ein paar Kirschtomaten

Eine Initiative des Bundesministeriums  
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016 ★ 17

MEERE  
UND OZEANE

### Zubereitung

Für das Bärlauch-Gurke-Sorbet den Zucker mit dem Zitronensaft und dem Abrieb einer Bio Zitrone in einem Topf vermischen und alles kurz aufkochen. Danach noch weiter auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend abkühlen lassen.

Den Bärlauch waschen und trocken tupfen, dann zusammen mit dem Zitronenwasser und dem Schmand in einen Blender geben und ca. 1 Minute durchmischen. Die Gurke fein reiben und per Hand unterheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas mehr Zitronensaft abschmecken und in eine für den Gefrierschrank geeignete, luftdichte Form geben. Das Ganze abgedeckt für 4 bis 5 Stunden in den Gefrierschrank geben und wenn möglich stündlich mit einer Gabel durchmischen, sodass die Masse später schön cremig wird.

Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und trocken tupfen, danach in eine Auflaufform geben und mit Öl vermengen. Großzügig mit grobem Salz bestreuen und im Ofen bei 180 °C und Umluft ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln durch und goldbraun sind.

Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. Mit Zitrone beträufeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf mittlerer Flamme 2 bis 4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Erst wenden, wenn sich unten eine Kruste gebildet hat. Nach dem Wenden nochmals mit Zitrone beträufeln und mit grobem Salz und Pfeffer würzen.

Eine Initiative des Bundesministeriums  
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016 ★ 17

**MEERE  
UND OZEANE**