

Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare

Für zwei Personen

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Mango	1 Avocado	1 Mozzarella
1 Bund Lauchzwiebel	1 Zitrone	150 g Cashewkerne
1 Bund Basilikum	1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl
100 g brauner Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 rote Chilischote	200 g Paniermehl	200 g Mehl
2 Eier	200 ml Rapsöl	Salz

Für die Sauce tartare:

3 Anchovis	1 Chilischote	4 Gewürzgurken
1 TL Kapern	200 g Mayonnaise	200 g Quark
1 Bund Koriander	1 TL mittelscharfer Senf	

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Avocadofleisch leicht damit beträufeln. Die Mango ebenfalls schälen und mit der Mozzarella in Würfel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel füllen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ganz klein schneiden. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern und vom Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel geben und mit dem übrigen Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie vier Esslöffeln Öl abschmecken. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und unter den Salat heben.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Panierstraße aus dem Mehl, den Eiern und dem Paniermehl herstellen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Lachs damit beträufeln. Anschließend den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Lachswürfel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lachswürfel mit der Chilischote und dem Knoblauch kross anbraten.

Die Zitrone halbieren und den Saft abschmecken. Die Gewürzgurken klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Anchovis und Kapern klein schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Aus der Mayonnaise, dem Quark, den Chilis, den Kapern, den Anchovis, den Gewürzgurken und dem Koriander eine Sauce herstellen und diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mango-Avocado-Salat mit den Lachswürfeln und der Sauce tartare auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 10. August 2015