

Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

1 Heilbuttfilet à 160 g, (Sushi-Qualität)	1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch
2 Rote Zwiebeln	3 Limetten	3 EL Olivenöl
4 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	Meersalz
Pfeffer		

Für die Guacamole:

2 mittelgroße Ochsenherztomaten	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 grüne Chilischote	2 reife Hass-Avocados	1 Limette
4 EL Walnussöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

Für den Quinoa-Salat:

100 g Quinoa	1 reife Hass-Avocado	1 Limette
70 g Feta	100 ml Geflügelfond	1 EL Avocado-Öl
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zitrone	20 g Portulak	20 g Tortilla-Chips
-----------	---------------	---------------------

Für die Ceviche-Zubereitung Fischfilet waschen, trockentupfen und in dünne Tranchen schneiden. Knoblauch abziehen und über den Fisch raspeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebeln abziehen, fein hobeln und für etwa 1 Minute in kaltes Wasser legen. Anschließend Zwiebeln auf dem Fisch verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fisch geben, 20 Minuten lang ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Koriander und Chili zum Fisch geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken, mit Olivenöl beträufeln.

Für die Guacamole Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und auch klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Avocados längs halbieren und Steine entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in eine Schüssel geben. Limette halbieren, auspressen und Saft zur Avocado geben. Walnussöl hinzufügen und Masse mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Koriander dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quinoa-Salat Quinoa in 150 ml Wasser und dem Geflügelfond 20 Minuten lang kochen lassen. Abkühlen lassen. Minze abbrausen, trockentupfen und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln und mit Minze vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Aus dem Fruchtfleisch 6 Würfel für die Garnitur schneiden. Rest der Avocado zerdrücken und mit der Käse-Minz-Mischung vermengen. Quinoa dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Avocado-Öl, Limettensaft und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Garnitur Portulak abbrausen und trockenwedeln. Zitrone abbrausen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.

Ceviche, Guacamole, und Quinoa-Salat auf Tellern anrichten, mit Tortilla-Chips, Portulak und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Ulrich Enderle am 31. Mai 2016