

Lachsforellen-Tatar mit fruchtigem Salat und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Lachsforellenfilet	(ohne Haut)	1 kleine Chilischote
2 Limetten	1 Stück Ingwer	1 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce	3 Zweige Minze	3 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Babyleaf Salat	$\frac{1}{4}$ rohe rote Bete	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Orange	10 g Schafskäse	

Für das Dressing:

1 Zitrone	1 EL Honig	2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	

Für die Guacamole:

$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Zitrone	1 EL Frischkäse
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

Das Filet waschen, trockentupfen und mit einem Messer ganz fein schneiden. Minze und Koriander vom Stiel befreien, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Würfelchen schneiden. Limetten halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Ingwer schälen und raspeln. Fisch, Minze, Koriander und Chili in Schüssel geben und mit Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen. Abschmecken und ggfs. nachwürzen.

Die fertige Masse in einem Servierring anrichten.

An ein richtig gutes Fisch-Tatar gehört eigentlich kaum bis gar keine Säure, da der Fisch sonst grau bzw. weißlich wird. Gut kann man stattdessen mit Limetten- oder Zitronenabrieb und einem guten Olivenöl arbeiten.

Für den Salat:

Salat waschen, trockentupfen und in eine passende Schale geben.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Rote Bete, schälen und raspeln. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Teil der Schale über den Salat geben. Orange schälen und filetieren.

Salat, Zwiebel und Rote Bete mit dem Dressing (siehe unten) vermengen.

Schafskäse erst kurz vor dem Servieren über den Salat bröseln.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft mit Honig, Senf, Öl und Essig mischen und kurz vor dem Servieren mit der Salatmenge vermengen.

Für die Guacamole:

Avocado-Fleisch auslösen und in einen Messbecher geben. Minze und Koriander inklusive Stiel abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und ebenso in den Messbecher geben. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale raspeln und über die Avocado-Kräuter-Masse geben. Zitrone danach halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Frischkäse hinzugeben. Das Gemisch mit einem Stabmixer fein pürieren, pfeffern und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Franz am 20. April 2021