

Lachs-Tatar auf Toast mit Chicorée und Salat

Für zwei Personen

100 g Speckwürfel, mager	250 g Lachs	4 Scheiben Toast
1 Chicorée	150 g verschiedene Salate	1 Zitrone
1 Knolle Knoblauch	1 kleine Zwiebel	1 Zweig Zitronenmelisse
1 Zweig glatte Petersilie	1 Kästchen Kresse	3 Halme Schnittlauch
1 getrocknete Tomate	2 EL Kapern	50 g Bucheckern, geschält
1 Ei	2 EL Wildhonig	100 ml Kürbiskernöl
100 ml Balsamico Essig	Mehl, Paniermehl, Rapsöl	Kräftiges Olivenöl
Meersalz, Salz, Pfeffer		

Den Chicorée waschen und der Länge nach halbieren. Die Hälften erst in Ei, dann in Mehl und in Paniermehl wenden und anschließend in etwas Rapsöl braten. Die Kapern, die getrocknete Tomate, etwa eine Hand voll Dill und die Zwiebel fein hacken. Eine Zitrone auspressen. Den Lachs würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit den gehackten Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Bucheckern in einer Pfanne anrösten. Die Speckwürfel mit Honig anbraten und mit Balsamico ablöschen. Anschließend das Kürbiskernöl und die Bucheckern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Toastscheiben in etwas Olivenöl und Knoblauch rösten. Anschließend vier bis fünf Zentimeter breite Ringe ausstechen und diese mit dem Tatar belegen. Den gebratenen Chicorée mit dem Salat und den Lachstatar-Talern auf einem Teller anrichten. Die Speckwürfel- Bucheckern-Mischung als warmes Dressing über den Salat geben.

Arno Asmus am 06. November 2012