

Ceviche von der Dorade mit Mango-Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 Doradenfilet à 150 g

1 Prise Zucker

1 Limette, Saft, Abrieb

Salz

$\frac{1}{2}$ rote Chilischote

Pfeffer

Für das Mango-Avocado-Tatar:

$\frac{1}{2}$ reife Mango

$\frac{1}{2}$ Limette, davon der Saft

1 Prise Zucker

1 reife Avocado

1 Zucchini

Salz

$\frac{1}{2}$ Bund junge Zwiebeln

2 EL Olivenöl

Pfeffer

Für das Ceviche:

Das Doradenfilet in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Limette waschen, auspressen und abreiben. Die Chilischote waschen und klein schneiden. Den Fisch mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz, Pfeffer, Zucker und der gehackten Chilischote marinieren, ruhen lassen.

Für das Mango-Avocado-Tatar:

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Mango und Avocado schälen, entsteinen, beides fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Aus Olivenöl, Limettensaft, Salz, Zucker, Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Einen kleinen Teil der Vinaigrette zum späteren Garnieren beiseite stellen. Zucchini waschen, in feine Scheiben schneiden und als Unterlage auf dem Teller anrichten.

In einem Servierring auf dem Zucchinibett zuerst die Avocadowürfel und darauf die Mangowürfel zu einem Tatar-Türmchen schichten. Oben drauf das Ceviche geben, mit einem Dillzweig garnieren. Den Rest der Vinaigrette mit einem Löffel vorsichtig auf dem Türmchen verteilen, anschließend servieren. . Nils Krull Vo: Enten-Brust mit Feldsalat, Birnenspalten und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen **Für die Entenbrust:**

200 g Entenbrust Öl, zum Anbraten Salz, aus der Mühle **Für den Salat:**

100 g Feldsalat 60 g Walnusskerne 1 Birne Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

35 g Roquefort, für die Garnitur **Für die Vinaigrette:**

3 EL Himbeeressig 6 EL Walnussöl . **Für die Entenbrust:**

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Mit Salz würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Entenbrust auf der Hautseite circa 5 Minuten darin anbraten, wenden und weitere 3 Minuten braten. Die angebratene Entenbrust im Backofen für 12 Minuten weitergaren lassen. **Für den Salat:**

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Birne schälen und in kleine Spalten schneiden. Walnusskerne klein hacken. Das Fett aus der Entenpfanne bis auf 1 EL entfernen und die Birnenstücke in dem restlichen Fett hellbraun anbraten. Gehackte Walnusskerne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Roquefort vorsichtig zerbröseln. **Für die Vinaigrette:**

Himbeeressig und Walnussöl verrühren und mit dem Feldsalat vermischen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Feldsalat, Birnenspalten und Walnusskernen auf Tellern anrichten, mit Roquefort garnieren und servieren.

Johanna Bell-Hartl am 31. Januar 2017