

# Rind, Lachs und Mango-Avocado mit Wasabi-Nüssen

## Für zwei Personen

### Für das Rindertatar:

1 Rindersteak à 200 g	1 Ei, davon das Eigelb	1 Stange Zitronengras
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	1 Limette, davon etwas Saft	1 EL Fischsauce
1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 frisches Kaffir-Limettenblatt
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	

### Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 Schalotte	50 g Rettichsprossen
1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 TL helle Misopaste	2 EL Mirin
1 Prise Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Prise Zucker
1 EL Mirin	2 EL geröstetes Sesamöl	Salz, Pfeffer

### Für Mango-Avocado-Tatar:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	1 EL Wasabi-Nüsse	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	6 Blätter Rucola	Sesamöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	2 Salzcracker	2 Scheiben Pumpernickel

**Für das Rindertatar:** Das Fleisch waschen, trockentupfen, hacken und in eine Schüssel geben. Zitronengras von den holzigen Teilen befreien und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Das Kaffir-Limettenblatt von der Blattrippe befreien und in dünne Streifen schneiden. Ingwer fein reiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitelegen, die übrigen unter das Fleisch mischen und mit Eigelb, Zitronengras und Schalottenwürfel vermengen.

Mit Ingwer, Fischsauce, Limettensaft, Minze, Koriander und Sesamöl abschmecken.

Das Fleisch in einen Anrichtering geben und mit Kräutern und etwas Chiliflocken bestreuen.

**Für das Lachstatar:** Den Lachs waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Miso mit Mirin, Zucker und Chili verrühren. Mit Salz abschmecken. Koriander hacken und mit der Paste und Schalottenwürfeln unter den Lachs heben.

Die Rettichsprossen waschen, trocknen, mit Mirin, Sesamöl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachstatar anrichten und den Rettichsprossensalat darauf platzieren.

**Für Mango-Avocado-Tatar:** Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mango und Avocado mit Zitronensaft beträufeln.

Die Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und mit Mango und Avocado mischen. Koriander, Minze und Rucola abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Mit Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Das Pumpernickel mit einem Ringausstecher rund ausstechen und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Broten und Nüssen garnieren und servieren.

Claudia Claes am 12. März 2019