

Lachs-Tatar mit Mango-Avocado-Salat und Sesam-Brötchen

Für zwei Personen

Für Lachstatar und Salat:

200 g Lachsfilet	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
1 reife Avocado	1 Mango	3 Stängel Koriander
2 EL mildes Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Brötchen:

300 g Vollkornmehl	100 ml Milch	1 EL Zuckerrübensirup
1 TL Zucker	1 TL Backmalz	1 Packung Backpulver
15 g Leinsamen	15 g goldene Leinsamen	Sesam
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	Petersilie	Pfeffer
-------------------------	------------	---------

Für den Lachstatar mit Mango-Avocado-Salat:

Den Fisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen. Den Fisch und den Limettensaft, bis auf einen Esslöffel, in einer kleinen Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden, Mango schälen und eine Hälfte des Fruchtfleisches fein würfeln. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und fein würfeln.

Frühlingszwiebeln mit Mangowürfeln, der Avocadowürfeln, restlichem Olivenöl und Limettensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und vorsichtig untermischen.

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Vollkornmehl, Backpulver, Milch, 100 ml Wasser, Salz, Zucker, Leinsamen und die goldenen Leinsamen in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Die Hände mit Wasser befeuchten und aus dem Teig gleichgroße Brötchen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen darauf verteilen. Den Zuckerrübensirup mit 150 ml Wasser vermengen. Die Brötchen darin eintunken und anschließend im Sesam wenden. Für 20-22 Minuten in den Backofen geben.

Für die Garnitur:

Salat waschen und trockenschleudern. Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Die Salatgarnitur auf einen Teller geben, darauf einen Anrichtering setzen und zur Hälfte mit Lachstatar füllen, leicht andrücken. Mango-Avocado-Mischung darauf geben und den Ring vorsichtig abheben. Mit Pfeffer und Petersilie bestreuen und servieren.

Kerstin Lasar am 20. August 2019