

Lachsforellen-Tatar mit Honig-Limetten-Dressing, Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:	300 g Lachsforellenfilet	1 Frühlingszwiebel
2 Schalotten	1 Papaya, á 200 g	2 EL geröstete Erdnüsse
1 EL Olivenöl	1 Bund Dill	2 Zweige Minze
6 Zweige Koriander	Salz	Pfeffer
Für das Limetten-Dressing:	1 rote Chilischote	2 Limetten
2 EL flüssiger Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für den Salat:	200 g Fenchel	100 g bunte Weintrauben
1 Birne, á 200 g	20 g Walnusskerne	1 Orange
1½ EL Weißweinessig	½ TL Honig	2½ EL Olivenöl
¼ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer
Für die Garnitur:	100 g cremiger Fetakäse	

Für das Tatar: Die Papaya schälen, halbieren, entkernen. Lachsforelle waschen und trocken tupfen. Lachsforelle und Papaya in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl mischen. Minze, Dill und Koriander abbrausen, trocken wedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln. Lachs mit Papaya, Kräutern, Schalotten und dem Limetten-Dressing (siehe Zubereitung Dressing) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Fischmasse Nocken formen. Dafür zwei Esslöffel in kaltes Wasser tauchen, etwas Masse auf einen Löffel geben und durch Aufeinanderdrücken der Löffel zur Nocke formen. Frühlingszwiebel waschen, von Enden befreien und in dünne Ringe schneiden. Erdnüsse hacken und mit den Frühlingszwiebeln über das Tatar streuen.

Achten Sie beim Kauf der Lachsforelle auf das MSC-Siegel. Auf den Teller sollten nur Regenbogen- oder Bachforellen aus nachhaltigen Süßwasser-Aquakulturen, nicht aber See- oder Meerforellen.

Für das Limetten-Dressing: Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Eine Limette waschen und 1 EL Limettenschale abreiben.

Beide Limetten halbieren, auspressen und 5 EL Limettensaft auffangen.

Den Saft mit Honig, Chili und 3 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und die Walnüsse darin rösten, bis sie duften. Dann mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Fenchel waschen und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Fenchelgrün beiseitelegen und den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Mit 1 kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten. Weintrauben waschen und halbieren. Die Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Orange halbieren, auspressen und 3 EL des Saftes auffangen. ½ der Birne in dünne Scheiben hobeln und sofort mit 2 EL Orangensaft beträufeln.

Essig, 1 EL Orangensaft, Honig und restliches Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beides mit dem Fenchel mischen.

Für die Garnitur: Das Tatar und den Salat auf einen Teller geben und mit dem Dressing beträufeln. Walnüsse und zerbröckelten Feta darauf streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Brag am 19. Oktober 2021