

# Lumb-Filet, Weinschaum-Soße, Tomaten-Tatar, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lumb-Filet:

1 Lumbfilet à 150 g, ohne Haut                      Erdnussöl                                      Salz, Pfeffer

### Für das Tomaten-Tatar:

140 g San Marzano Tomaten                      1 Schalotte                                      ½ Knoblauchzehe  
60 g getrock. Öl-Tomaten                      12 g Essiggurken                              ½ EL Senf  
½ EL Balsamicoessig                              ½ TL Sambal Oelek                              ½ EL Ketchup  
5 Basilikumblätter                                      Salz    Pfeffer

### Für den Belugalinsen-Avocado-Salat:

50 g Belugalinsen                                      ½ Avocado                                      1 ½ EL Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für die Weinschaum-Sauce:

1 Schalotte    50 ml trockener Weißwein                      50 ml Sahne  
10 g kalte Butter                                      Lecithin    Olivenöl

### Für die Garnitur:

2-3 essbare lila Blumen

## Für das Lumb-Filet:

Das Lumbfilet waschen, trockentupfen und in kleine Portionen schneiden.  
Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten ca.  
2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Tomaten-Tatar:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden.  
Getrocknete Tomaten leicht abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen.  
Schalotte abziehen. Basilikumblätter waschen und trockentupfen.  
Schalotte, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Essiggurken, Basilikumblätter, Senf, Balsamicoessig, Sambal Oelek, Ketchup sowie Salz und Pfeffer in einem Mixer mixen. Zum Schluss die frischen Tomatenstücke ganz kurz mit in den Mixer geben.

## Für den Belugalinsen-Avocado-Salat:

Belugalinsen in einem Topf mit Wasser ca. 30 Minuten garen.  
Avocado schälen, den Kern entfernen und würfeln. Anschließend mit Balsamicoessig und Olivenöl vermengen. Salzen und pfeffern. Nach Ende der Kochzeit das evtl. vorhandene Kochwasser gut abgießen.  
Linsen zu den Avocadowürfeln geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Weinschaum-Sauce:

Schalotte abziehen und klein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Wein und Sahne angießen. Kurz warm werden lassen.  
Kalte Butter hinzugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren, sodass ein leichter Schaum entsteht. Bei Bedarf etwas Lecithin hinzugeben.

## Für die Garnitur:

Blumen als Dekoration verwenden.

Edgardt Jeske am 11. Oktober 2022