

# Lachs-Tatar, Chili-Mango, Avocado, Limetten-Ingwer-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die 1. Schicht:**

200 g Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 Limette, Saft
1 TL Honig	1 TL Senf	3 EL Sesamöl
½ Bund Schnittlauch	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

**Für die 2. Schicht:**

½ Mango	1 rote frische Chilischote	2 EL Honig
1 Prise Piment d'Espelette	1 EL Olivenöl	

**Für die 3. Schicht:**

1 Avocado	1 Frühlingszwiebel	1 Limette, Saft
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

**Für den Limetten-Ingwer-Dip:**

1 kleines Stück Ingwer	1 Limette, Saft, Abrieb	200 g Schmand
2 EL Honig	½ Bund Dill	1 Prise Piment d'Espelette
Salz		

**Für die Sesamhippe:**

100 ml Milch	2 EL Maisstärke	2 EL Weizenmehl
1 EL schwarzer Sesam	Salz	

**Für die 1. Schicht:**

Einen Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Lachs in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Limette auspressen und Limettensaft mit Honig verrühren. Limetten-Honig-Mischung mit Senf, Sesamöl, Frühlingszwiebel und Schnittlauch mischen und zum Lachs geben.

**Für die 2. Schicht:**

Mango schälen, halbieren und fein würfeln. Chili waschen, klein hacken und ohne Kerne zur Mango geben. Olivenöl und Honig dazugeben und mit Piment d'Espelette gut abschmecken..

**Für die 3. Schicht:**

Avocado schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Limettensaft, Frühlingszwiebel und Sesamöl zur Avocado dazugeben, vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Limetten-Ingwer-Dip:**

Limette halbieren und auspressen. Ingwer reiben. Schmand mit Limettensaft, Ingwer, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Dill feinschneiden und am Ende mit etwas Limettenabrieb dazugeben.

**Für die Sesamhippe:**

Maisstärke und Weizenmehl zu gleichen Teilen in eine Schüssel geben.

Mit etwas Salz würzen. Etwas Milch dazu gießen und vermischen. Mehr Milch dazu gießen und Teig glattziehen. Auf einer Silikonmatte oder einem Backpapier glattstreichen. Mehrfach auftragen. Mit schwarzem Sesam bestreuen, ehe sie antrocknen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Das Gericht im Servierring aufeinander auf Tellern anrichten, die Sesamhippe oben drauf garnieren, den Dip daneben anrichten und servieren.

Sven Hellinghausen am 19. März 2024