

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. April 2021** ▪  
**Vorspeise mit Björn Freitag**



Lisa Franz

**Lachsforellentatar mit fruchtigem Salat und Guacamole**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tatar:**

100 g Lachsforellenfilet  
 (ohne Haut)  
 1 kleine Chilischote  
 2 Limetten  
 1 Stück Ingwer  
 1 EL Fischsauce  
 2 EL Sojasauce  
 3 Zweige Minze  
 3 Zweige Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Filet waschen, trockentupfen und mit einem Messer ganz fein schneiden. Minze und Koriander vom Stiel befreien, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Würfelchen schneiden. Limetten halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Ingwer schälen und raspeln. Fisch, Minze, Koriander und Chili in Schüssel geben und mit Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen. Abschmecken und ggfs. nachwürzen. Die fertige Masse in einem Servierring anrichten.



An ein richtig gutes Fisch-Tatar gehört eigentlich kaum bis gar keine Säure, da der Fisch sonst grau bzw. weißlich wird. Gut kann man stattdessen mit Limetten- oder Zitronenabrieb und einem guten Olivenöl arbeiten.



Laut WWF sollten Sie auf Lachsforellen zurückgreifen, die **aus der Zucht aus Finnland (Zucht, offene Netzgehege) oder Dänemark (Zucht, Kreislaufsysteme)** stammen. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf Zertifizierungen des **ASC** und **Naturland**.

**Für den Salat:**

50 g Babyleaf Salat  
 ¼ rohe rote Bete  
 ½ rote Zwiebel  
 ½ Orange  
 10 g Schafskäse

Salat waschen, trockentupfen und in eine passende Schale geben. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Rote Bete, schälen und raspeln. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Teil der Schale über den Salat geben. Orange schälen und filetieren.

Salat, Zwiebel und Rote Bete mit dem Dressing (siehe unten) vermengen. Schafskäse erst kurz vor dem Servieren über den Salat bröseln.

**Für das Dressing:**

1 Zitrone  
 1 EL Honig  
 2 EL mittelscharfer Senf  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL Weißweinessig

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft mit Honig, Senf, Öl und Essig mischen und kurz vor dem Servieren mit der Salatmenge vermengen.

**Für die Guacamole:** Avocado-Fleisch auslösen und in einen Messbecher geben. Minze und Koriander inklusive Stiel abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und ebenso in den Messbecher geben. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale raspeln und über die Avocado-Kräuter-Masse geben. Zitrone danach halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Frischkäse hinzugeben. Das Gemisch mit einem Stabmixer fein pürieren. Pfeffern und Salzen.

½ Avocado  
1 Zitrone  
1 EL Frischkäse  
2 Zweige Minze  
2 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.