

Lachs-Avocado-Tatar mit Wasabi-Gurkensalat

Zutaten für den Gurkensalat (für 3 Personen):

- 1 Gurke
- 50 g türkischer Joghurt
- 20 g Mayonnaise
- Salz
- 0,5 Bio-Zitrone
- 50 g Wasabi-Paste

Gurke schälen, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Aus Joghurt, Mayonnaise, Salz, Zitronensaft und Wasabi-Paste eine Soße herstellen. Unter die Gurkenscheiben heben und kräftig abschmecken. Der Wasabi sollte deutlich zu schmecken sein.

Zutaten für das Tatar:

- 10 g schwarzer Sesam
- 180 g (ohne Haut) Lachsfilet
- 40 g Frühlingszwiebel
- 5 g Knoblauch
- 1 Avocado
- 0,5 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Sojasoße
- 10 ml geröstetes Sesamöl

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Vom Lachsfilet vorsichtig den Tran entfernen. Erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Anschließend grob hacken, sodass ein stückiges Tatar entsteht. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und danach fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln und Knoblauch zum Tatar geben.

Avocado schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Einen Teil unter das Tatar heben, den Rest zum Anrichten aufheben. Die Zitrone auspressen und mit einem Zestenreißer von der Schale schmale Zesten ablösen. Das Tatar salzen, pfeffern und mit Zitronensaft, Zesten, Sojasoße und Sesamöl abschmecken. Etwas Sojasoße und Sesamöl zum Anrichten aufheben. Zum Schluss den Sesam unter das Tatar heben, eine kleine Menge für die Garnitur aufheben.

Anrichten:

- 20 g Kresse
- 60 g Radieschen
- 1 Römersalatherz

Radieschen waschen, eine Hälfte in feine Stifte, die andere in Scheiben schneiden. Für jede Portion einen Servierring (6,5 cm Durchmesser) auf einen Teller setzen, einen Teil der Avocadowürfel hineingeben und mit dem Lachstatar auffüllen. Mit Kresse, Sesam und Radieschenstiften garnieren. Pro Portion 1 Salatblatt mit dem Gurkensalat füllen und neben den Tatar drapieren. Die restlichen Radieschen kurz in Sesamöl und Sojasoße marinieren und ebenfalls auf die Teller geben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 02.07.2024

Koch/Köchin: Thilo Gericke

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen