

Gebratenes Lachssteak mit Brokkoli-Tatar und Granatapfel

Zutaten (für 3 Personen):

- 450 g Brokkoli
- 1 Granatapfel
- 3 Schalotten
- 200 g gekochte Rote Bete
- 0,5 Bund Minze
- 100 g Mehl
- 200 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Lachssteak
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Die Stiele in Stücke schneiden. Zuerst die Stiele in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten kochen, dann die Röschen dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Granatapfel durchschneiden und die Kerne herausklopfen. Schalotten schälen und fein würfeln. Rote Bete jeweils zur Hälfte in Scheiben von circa 3 sowie 1 mm Breite schneiden.

Brokkoli und Minze fein hacken und mit Frischkäse, Granatapfelkernen (einige für die Deko beiseitelegen) und Schalotten zu einem Tatar vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion je 2 dickere Rote-Bete-Scheiben auf eine Platte legen, je 1 Servierring (Durchmesser 6 cm) drumherum legen und mit Brokkoli-Tatar füllen, sodass kleine Türmchen entstehen. Das Ganze leicht andrücken und den Ring vorsichtig entfernen. Die dünnen Rote-Bete-Scheiben auf die Türmchen legen und mit einigen Granatapfelkernen sowie Minzblättchen garnieren.

Lachssteak portionieren, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks circa 3 Minuten von jeder Seite braten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 12.07.2022

Koch/Köchin: Jochen Rothofer

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