

Tatar vom Saibling

Zutaten (für 4 Personen):

- 120-150 g Saiblingsfilet
- ½ rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 3 Radieschen
- ½ Knolle Sellerie
- 1 TL Honig
- Saft und Abrieb von ½ (Bio-) Orange
- ½-1 milde Chilischote
- 1 frische Zehe Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- ½ TL Cajun-Gewürzmischung
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Abrieb vom Ingwer
- einige Blätter Petersilie und/oder Basilikum

Vom Sellerie die Schale entfernen und in 4 etwa fingerdicke, möglichst gleich große Scheiben schneiden. Jede Scheibe von beiden Seiten fest mit etwas Salz einreiben und kurz einziehen lassen. Danach beide Seiten dünn mit etwas Olivenöl einpinseln. Die Selleriescheiben im vorgeheizten Backofen (140 Grad) etwa 20-25 Minuten garen. Sie sollten innen noch Biss haben.

Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn man den Sellerie im Ofen gleichzeitig räuchert. Das gelingt auch zu Hause im Backofen. Man benötigt dazu 2 EL Buchenspäne oder Räucherholz (erhältlich im Grillfachgeschäft oder vielen Baumärkten), die man in einem feuerfesten Gefäß zum Glimmen bringt und dann auf die unterste Schiene in den Backofen stellt. Alternativ kann man ein Räuchersalz zum Würzen der Selleriescheiben verwenden.

Den Saibling in etwa 1,5 cm schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Zwiebel schälen. Radieschen abwaschen und die Stiele entfernen. Den Apfel abwaschen und entkernen. Alle Zutaten in gleichmäßige kleine Würfel schneiden, zu dem Fisch geben und vermengen. 1 TL Honig, 1 Prise Salz und 4 EL Olivenöl dazugeben und den Abrieb sowie den Saft der Zitrone und Orange untermengen.

Tipp:

Beim Abreiben der Zitrusfrüchte unbedingt darauf achten, dass wirklich nur die obere Schale ohne die weiße Fruchthaut abgerieben wird, da der Abrieb für dieses Gericht sonst zu bitter wird. Das gelingt am besten, wenn man mit einer Zestenreibe vorsichtig über die Fruchtschale reibt und nicht mit der Frucht über die Reibe. So übt man weniger Druck aus und hat eine bessere Kontrolle.

Je nach gewünschter Schärfe 1-½ Chilischote halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Ebenfalls unter das Fischtatar mischen und abschmecken. Das Tatar 10-15 Minuten durchziehen lassen. Durch die Zitronensäure färbt sich der Fisch leicht weißlich, da das Eiweiß im Fisch gerinnt und der Fisch so "gegart" wird. Deshalb sollte der Fisch nicht zu lange ziehen, da er sonst immer fester wird.

Tipp: Wer keinen rohen Fisch mag, kann dieses Rezept auch mit geräuchertem Lachs zubereiten.

Für das Topping Orangensaft, Zitronensaft, Ingwerabrieb und 1 Prise Salz vermengen. Die abgezapften Kräuterblätter erst kurz vor dem Anrichten unterheben, sie werden sonst matschig. Wer mag, kann zur Deko noch ein paar dünne Scheiben Radieschen geben.

Den gegarten Sellerie aus dem Ofen nehmen, mit 1 Prise Cajun würzen und mit ein paar Tropfen frischem Zitronensaft und ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Alles gleichmäßig auf den gegarten Selleriescheiben verstreichen.

Anrichten:

Die Selleriescheiben auf Teller geben. Pro Portion etwa 3-4 EL Tatar darauf legen. Dazu eignet sich am besten ein Servierring. Zum Schluss mit dem Kräuter-Topping garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 08.07.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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