

# Lachs-Tatar, Avocado-Salat mit Rote-Bete, Mango-Hummus

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g	1 Zitrone, davon die Zesten	1 Stange Meerrettich à 2 cm
3 Zweige Dill	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Avocado	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
5 Zweige Dill	3 EL Weißweinessig	2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Hummus:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL geriebener Meerrettich	2 Knoblauchzehen	2 EL Sahnemeerrettich
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Mango-Hummus:

1 reife Mango	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Knoblauchzehen	2 EL Orangensaft	2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

2 dünne Maiswaffeln	2 EL rote Rettich-Sprossen	1 EL essbare Blüten
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	

### Für das Lachstatar:

Den Lachs waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und einige Zesten von der Schale reißen. Meerrettich schälen und fein reiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Den Lachs in einer Schüssel mit den Zitronenzesten, geriebenen Meerrettich, Dill, gewürfelten Zwiebel, Öl und den Chiliflocken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Beides in eine Schüssel geben, die Zitrone auspressen und direkt auf die gewürfelte Avocado geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Weißweinessig, Öl, Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren. Den Dill zur Avocado-Zwiebelmischung dazu geben und mit der Vinaigrette marinieren.

### Für den Rote-Bete-Hummus:

Die Rote Bete grob würfeln und mit den Kichererbsen und der ausgepressten Zitrone in einen Standmixer geben. Den Meerrettich schälen und direkt in den Standmixer reiben. Den Knoblauch abziehen, grob hacken und dazugeben.

Den Sahnemeerrettich, Öl, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Standmixer geben und alles sehr fein pürieren. Danach sofort in einen Einwegspritzebeutel füllen und kalt stellen.

### Für den Mango-Hummus:

Die Mango mit einem Sparschäler schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch vom Kern herunter schneiden. Das Fruchtfleisch anschließend würfeln und in einen Standmixer geben. Die Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Orangensaft und Salz dazugeben. Alles sehr fein pürieren. Danach sofort in einen Einwegspritzebeutel füllen und kalt stellen.

**Für die Garnitur:**

Das Lachstatar und den Avocadosalat in einem Dessertring anrichten. Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Oberfläche des Avocadosalates mit Dill, Sprossen und den essbaren Blüten anrichten.

Die Einwegspritzebeutel mit einer Schere unten aufschneiden und die beiden Hummus-Sorten um das Türmchen herum spritzen.

Elisa Dörr am 05. September 2017