

Tatar mit Avocado, Filet im Sesammantel, Brokkoli-Püree

Für zwei Personen

Für die Lachsfilets:

2 Lachsfilet á ca. 125 g	1 Limette, davon 1 TL Saft	1 EL helle Sesamsaat
1 EL schwarz Sesamsaat	1 EL Sesamöl	Salz

Für das Brokkoli-Püree:

1 kleiner Brokkoli á 400 g	1 $\frac{1}{2}$ TL Wasabi-Paste	20 g Wasabi-Erdnüsse
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	2 Zweige Basilikum	25 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet á 120 g	1 Avocado	1 Frühlingszwiebel
1 Limette, 1 TL Saft	2 TL asiat. Chilisauc	2 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lachsfilets:

Schwarze und weiße Sesamsaat auf ein flachen Teller geben und mischen. Lachs waschen, trocken tupfen und einseitig in Sesamsaat wenden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Mit Limettensaft beträufeln und leicht salzen.

Für das Brokkoli-Püree:

Brokkoliröschen von den Stielen schneiden. Röschen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten weich garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Wasabi Erdnüsse klein hacken. 20 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Brokkoli, Basilikum, Mineralwasser und Wasabi-Paste hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei milder Hitze warm halten. Mit gehackten Wasabi-Erdnüssen bestreuen.

Für das Lachstatar:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chilisauc vorsichtig abschmecken.

Vor dem Servieren Limettensaft zugeben und umrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 18. Juni 2019