

Lachs-Avocado-Tatar mit Limetten-Crème-fraîche, Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tartar:

Lachsfilet à 180 g	100 g Räucherlachs	1 Schalotte
1 mittelreife Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Creme-fraîche:

125 g Crème-fraîche	1 Limette (Saft)
---------------------	------------------

Für das Ciabatta:

125 g Dinkelvollkornmehl	125 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ Pk. Trockenhefe
200 ml lauwarmes Wasser	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 EL Chiasamen	1 EL Leinsamen	50 g Sonnenblumenkerne
$\frac{1}{2}$ Schote Chili	Salz	

Für das Lachs-Avocado-Tartar:

Lachs und Avocado in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen, klein schneiden und dazugeben.

Für die Limetten-Creme-fraîche:

Limette halbieren und auspressen. Crème fraîche und Limettensaft in einer kleinen Schale miteinander verrühren.

Für das Superfood-Ciabatta:

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Trockenhefe, Salz, Chiasamen und Leinsamen in einer Schüssel vermengen. Knoblauch und Ingwer abziehen und zusammen mit der Chilischote klein schneiden und zur Mehlmischung geben. Alles mit dem Rührgerät Mixen zum Schluss Sonnenblumenkerne zugeben. Einige Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in gewünscht Form bringen mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen 15-20 Minuten backen.

Tatar in einem Servierring auf Tellern anrichten, Limetten-Crème-fraîche darauf streichen und mit dem Superfood-Ciabatta servieren.

Doris Graf am 29. März 2017