

Erbsen-Avocado-Tatar mit Seezunge, Garnele, Brotchip

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Erbsen

2 Limetten, Abrieb, Saft

Pfeffer

1 reife Avocado

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

1 Schalotte

Salz

Für den Brotchip:

$\frac{1}{4}$ Weißbrot

Salz

Butter

Pfeffer

Keimöl

Für Seezunge und Garnele:

1 Seezungenfilet, ohne Haut

Salz

2 geschälte Garnelen

Pfeffer

Keimöl

Für die Garnitur:

1 Stiel Schnittlauch

Für das Tatar:

Die Erbsen in kochendem Wasser kurz blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Schalotte abziehen und kurz andünsten.

Avocado in kleine, etwa Erbsengroße Würfel schneiden und Schnittlauch hacken. In einer Schüssel Erbsen, Avocado, Schalotte und Schnittlauch vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Brotchip:

Eine dünne Scheibe vom Brot abscheiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot von beiden Seiten knusprig braten. Wenn der Chip fast fertig ist, etwas Butter hinzufügen. Auf einem Küchentuch entfetten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Seezunge und Garnele:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Seezungenfilet halbieren. Öl in eine Pfanne geben und Seezunge und Garnelen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch zu einer Schleife um das Erbsentatar binden.

Das Tatar in einem Ring geben und gemeinsam mit den anderen Komponenten auf einem Teller servieren.

Rebecca von Kuk am 18. März 2025