

# Spargel-Tatar mit Lachs, Spargel-Hummus, Kichererbsen

## Für zwei Personen

### Für das Spargeltatar:

8 Stangen grünen Spargel	3 Stangen weißen Spargel	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb, Saft	1 Ei	1 TL Senf
2-3 Zweige Petersilie	180 ml Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Lachs:

100 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft, Abrieb	1-2 Zweige Dill
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	

### Für den Spargel-Hummus:

8 Stg. grünen Spargel	265 g Kichererbsen	1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	60 g Tahini	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für die Kichererbsen:

120 g Kichererbsen, Dose	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	

### Für das pochierte Ei:

2 Eier, M	Essig	1 TL Paprikapulver
-----------	-------	--------------------

## Für das Spargeltatar:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den weißen Spargel gründlich schälen und die Enden abschneiden.

Grünen Spargel ebenfalls putzen und die Enden abschneiden.

Drei Stangen grünen Spargel in etwas Öl anbraten und anschließend fein pürieren.

Spargelspitzen des restlichen Spargels abschneiden und kurz vor dem Anrichten in etwas Öl in der Pfanne anbraten, salzen und pfeffern.

Spargelstangen dann halbieren, vierteln und in Würfel schneiden.

Salzen, etwas stehen lassen und anschließend auf einem Küchentuch trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Petersilie feinhacken.

Schale einer halben Orange abreiben, dann den Saft einer viertel Orange auspressen.

Ei mit Orangensaft, Orangenabrieb, Senf, Pflanzenöl, Zucker, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise verarbeiten.

Spargelwürfel, pürierten grünen Spargel und die Mayonnaise vermengen und in einem Ring anrichten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den marinierten Lachs:

Lachsfilet in dünne Tranchen schneiden und auf einen Teller legen.

Schale einer halben Orange abreiben, dann den Saft einer viertel Orange auspressen. Dill hacken.

Orangenabrieb, Orangensaft, Dill, Zucker und Salz auf dem Lachs verteilen und ihn bis zum Anrichten beiseite stellen.

## Für den Spargel-Hummus:

Spargel putzen, ggf. schälen und die Enden abschneiden. In etwas Öl anbraten. Kurz ab-

kühlen lassen, dann im Standmixer pürieren.

Knoblauch abziehen, Zitronensaft auspressen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Kichererbsen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz und 80 ml Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Pürierten Spargel unterheben.

**Für die Kichererbsen:**

Kichererbsen abtropfen lassen und mit Wasser abspülen. Anschließend auf einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen.

In einer Schüssel mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen. Die Kichererbsen gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten knusprig backen. Gelegentlich wenden.

**Für das pochierte Ei:**

Wasser und Essig (Verhältnis 5:1) in einem Topf zum Kochen bringen.

Eier vorsichtig in je einem kleinen Schlüsselchen aufschlagen.

Sobald das Wasser seinen Siedepunkt erreicht hat, die Eier vorsichtig hineingleiten lassen.

Mit einem Kochlöffel das Eiklar vorsichtig in Richtung Eigelb schieben. Das Ei 3-4 Minuten im heißen Wasserbad garen und am Ende mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pochierte Eier mit Paprikapulver garnieren.

Tanja Rauscher am 22. April 2025