

Lachs-Tatar, Mayonnaise, Smoothie, Ofenpfannkuchen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ reife Mango	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Orange, Saft, Abrieb
1 TL Sojasauce	1 TL Teriyakisauce	1 TL flüssiger Honig
1 EL Olivenöl	1 TL geröst. Sesam	1 TL schwarzer Sesam
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2-3 Chilifäden	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL Dijonsenf
2 EL Rotweinessig	200 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Smoothie:

50 g Babyspinat	1 reife Banane	$\frac{1}{2}$ reife Mango
1 TL Kokosöl	1 EL flüssiger Honig	50-100 ml Apfelsaft

Für den Pfannkuchen:

3 Eier	40-50 g Butter	120 ml Milch
60 g Mehl	1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Prise Salz	Pudierzucker	

Für die Marmelade:

100 g Gelierzucker (2:1):	200 g Erdbeeren
	2 Zweige Minze

Für das Tatar:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen.

Mango und Avocado halbieren, vom Kern befreien und würfeln. Einen Spritzer Orangensaft und etwas -abrieb sowie 2-3 Chilifäden zur Mango geben. Etwas Zitronensaft zur Avocado geben.

Lachs in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Schnittlauch fein schneiden und mit den Zwiebeln zum Lachs geben. Mit Sojasauce, Teriyakisauce, Olivenöl, etwas Zitronenabrieb, 2-3 Chilifäden, hellem und schwarzem Sesam und dem Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Servierring die Mango, dann Avocado und dann Lachs schichten.

Für die Mayonnaise:

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb sowie ein Vollei mit anderen Zutaten in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf den Boden setzen und mixen. Erst am Boden pürieren, dann den Pürierstab hochziehen und alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für den Smoothie:

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher und mixen.

Für den Pfannkuchen:

Geeignete, leere Pfanne auf Rost in den Ofen geben und heiß werden lassen. Aus Eiern, Milch, Mehl, Zucker, Vanillemark und Salz einen Pfannkuchenteig herstellen und kurz ruhen lassen. Heiße Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Butter darin schmelzen lassen, den Teig einfüllen und im Ofen 10 Minuten backen.

Für die Marmelade:

Zwei Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Das Grün der Erdbeeren entfernen und die Erdbeeren grob schneiden und pürieren. Die Erdbeeren mit dem Gelierzucker 4 Minuten kochen. Einen Zweig Minze zupfen und kurz vor dem Kochende zugeben. In ein Schälchen oder in ein Glas füllen. Erdbeeren halbieren und mit restlicher Minze dekorieren.

Hanni Kirchhuber am 16. Juli 2025