

Lachs-Tatar, Wachtelei, Frischkäse-Creme, Mango, Avocado

Für zwei Personen

Für das Tatar:	1 Lachsfilet (200 g)	1 frische Chilischote
1 Zitrone	1 EL schwarzer Sesam	3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	Salz	
Für Mango und Avocado:	1 reife Avocado	1 kleine rote Zwiebel
1 frische Chilischote	1 frische Mango	1 Zitrone, Salz
Für den Wasabi-Schaum:	150 ml Milch	100 ml Schlagsahne
1 EL Wasabi-Paste	Salz	
Für die Frischkäse-Creme:	1 Zitrone	200 g Frischkäse, vollfett
100 ml Schlagrahm	Salz	
Für das Wachtelei:	2 Wachteleier	1 Ei
3 EL Weizenmehl	3 EL Semmelbrösel	

Für das Tatar:

Den Lachs abrausen, trockentupfen, parieren und in mittelgroße, gleichmäßige Stücke schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten.

Chilischote entkernen und kleinhacken. In einer Schüssel den Fisch mit Sojasauce, Chili, Sesamöl und Sesam würzen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken und ziehen lassen.

Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

Für Mango und Avocado:

Mango und Avocado schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und in kochendem Wasser blanchieren.

Zwiebeln abtropfen und zur Mango und Avocado Mischung geben. Mit Chili, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für den Wasabi-Schaum:

Milch mit Sahne aufkochen lassen und Wasabi unterrühren. Mit Salz abschmecken, in ein hohes Gefäß geben und vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Frischkäse-Creme:

Frischkäse in eine Rührschüssel geben, Saft einer halben Zitrone dazugeben und wenn nötig mit etwas Sahne zu einer glatten Masse rühren. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Wachtelei:

Wachteleier 2 Minuten in kochendem Wasser kochen, direkt in kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Eier vorsichtig pellen, trockentupfen und mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren. In heißer Fritteuse (ca. 200 Grad) goldbraun backen. Mit etwas Salz bestreuen und zum Dekorieren in der Mitte halbieren.

Auf einem großen Teller einen mittelgroßen Servierring platzieren.

Zunächst eine ca. 1cm dicke Schicht an Frischkäse in den Ring streichen.

Mit Avocado-Mango-Mischung bedecken und schließlich den Lachs als oberste Schicht anrichten. Halbirtes Wachtelei auf dem Tartar drapieren.

Den Wasabischaum um das Tartar herum anrichten und servieren.

Katharina Ley am 10. November 2020