

Avocado-Mango-Lachs-Tatar, Zitronencreme, Croûtons

Für zwei Personen

Für den Lachs:	150 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel
3 Zweige Koriander	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für das Tatar:	1 reife Avocado	1 reife Mango
1 Limette, Saft	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	1 kl. rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	1 TL Olivenöl	2 Zweige Koriander
2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	
Für die Zitronencreme:	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft	200 g Crème-fraîche
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für die Croûtons:	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	3 Scheiben Weißbrot
3 EL Olivenöl	2 Zweige Dill	2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie	Chiliflocken	Salz
Für die Garnitur:	1 Limette, Frucht	2 Zweige Koriander
1 Beet Knoblauchsprossen	1 TL schwarzer Sesam	

Für den Lachs:

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl mit Zwiebelringen und Koriander vermengen und den Lachs damit marinieren. Lachs herausnehmen und fein würfeln.

Für das Tatar:

Mango und Avocado schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen.

Anschließend in gleichmäßige Würfelchen schneiden und in separate Schüsseln verteilen. Kräuter fein hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Avocado mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Öl vorsichtig vermengen. Mango mit Salz, Agavendicksaft und Chili würzen und vermengen.

In einem Servierring zunächst die Avocado, anschließend die Mango und zum Schluss den Lachs schichten.

Für die Zitronencreme:

Crème fraîche mit Olivenöl vermengen und mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

Brot in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Öl mit einem Topfen Zitronensaft, -abrieb und Kräutern vermengen.

Aromatisiertes Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten. Mit Salz und Chili würzen.

Für die Garnitur:

Limette vierteln. Gericht auf Tellern anrichten, mit Sprossen, Sesam, Limettenvierteln und gezupftem Koriander garnieren und servieren.

Anna Müller am 22. Juli 2025