

Avocado-Lachs-Tatar mit Schmand-Creme und Sesam-Taler

Für zwei Personen

Für das Tatar:

120 g Lachsfilet	4 Stangen Lauchzwiebeln	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ reife Mango	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft, Abrieb	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Schmand-Creme:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	100 g Saure Sahne
100 g Schmand	2 EL Agavendicksaft	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Sesamtaler:

25 g heller Sesam	25 g schwarzer Sesam	50 g Mehl
1 TL Backpulver	1 TL flüssiger Honig	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
-------------------------------	---------------------------------

Für das Tatar:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Lauchzwiebel putzen und den weißen Teil der Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Das Grün anderweitig verwenden. Avocado und Mango von Schale und Kern befreien und Fruchtfleisch würfeln. Lachs ebenfalls fein würfeln. Alles vermengen und mit Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmand-Creme:

Schnittlauch in fein Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einer glatten Creme verrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Sesamtaler:

Alle Zutaten zusammen mit 30 ml Wasser in einen Rührbecher geben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem dicken Teigkloß verkneten. Kleine, flache Taler mit einem Esslöffel formen und 10 Minuten im Ofen backen bis die Taler goldbraun sind.

Für die Garnitur:

Einen Servierring auf einen flachen Teller geben. Zuerst das Avocado-Lachs-Tatar einfüllen, danach einen Spiegel aus Schmand-Creme. Mit Zitronenabrieb und Schnittlauch garnieren. Restliche Sauercreme in ein kleines Schlüsselchen geben und mit auf den Teller stellen. Sesamtaler auf der anderen Seite des Tellers drapieren.

Beate Heine am 19. August 2025