

Marinierter Lachs und Jakobsmuschel mit Avocado und Mango

Für zwei Personen

Für die Tomatenvinaigrette:

2 Tomaten	0,5 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe
5 Stiele Basilikum	mildes Chilisalz	1 Prise Zucker
1 EL mildes Olivenöl	1 Zitrone	

Für Avocado und Mango:

1 reife Avocado	1 Mango
-----------------	---------

Für Lachs, Jakobsmuscheln:

3 Jakobsmuscheln	150 g Lachsfilet	Salz, Pfeffer
------------------	------------------	---------------

Für die Tomatenvinaigrette:

Die Tomaten vom Strunk befreien und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fünf dünne Scheiben abschneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fünf Blätter abzupfen. Stiele können auch verwendet werden. Diese vorher leicht andrücken. Tomaten, Ingwer, Knoblauch und Basilikum in eine Schüssel geben und mit Chilisalz und Zucker würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Abschließend durch ein Sieb abgießen und das Tomatenfleisch dabei gut ausdrücken. Vinaigrette mit Olivenöl verrühren und nach Bedarf nachwürzen. Zitrone (alternativ auch eine Limette halbieren) auspressen und einige Spritzer für eine betontere Säure hinzufügen. Schale abreiben und dazu geben.

Alternativ kann man auch alles in einem Topf mit ein wenig Wasser anschwitzen und anschließend abgießen.

Für Avocado und Mango:

Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden.

Mango halbieren, entsteinen und eine Hälfte in Stücke schneiden.

Für Lachs, Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln und Lachs waschen und trocken tupfen. Jakobsmuscheln mittig einschneiden. Das Lachsfilet in etwa gleich große Scheiben schneiden. Alles in der Tomatenvinaigrette marinieren und einige Zeit ziehen lassen. Nach Bedarf salzen und Pfeffer.

5 Basilikumblätter für die Deko Lachs und Jakobsmuscheln sowie die Mangostücke auf Tellern anrichten. Mit ein wenig Tomatenvinaigrette beträufeln und mit Avocadoscheiben und einigen Basilikumblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. August 2018