Reh-Tatar mit Mango, Koriander, Pak Choi, Avocado

Für zwei Personen
Für das Reh-Tatar:

250 g ausgel. Rehrücken	10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette, Abrieb	1 EL dunkle Sojasoße	1 TL Ahornsirup
1 EL Olivenöl	1 TL Crispy-Chili-Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz, Pfeffer		

Für Pak Choi und Avocado:

2 kl. Pak Choi	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

80 g Buchenpilze	$\frac{1}{2}$ Mango	1 EL Pflanzenöl
1 TL Crispy-Chili-Öl	1 Zweig Koriander	

Den Rehrücken sorgfältig von Sehnen und Häuten befreien und zunächst in feine Streifen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch erst kurz vor dem Servieren marinieren. Ingwer schälen und fein reiben.
Chili entkernen und fein hacken. Koriander mitsamt den zarten Stielen fein schneiden. Rehfleisch mit Ingwer, Chili, Koriander, Limettenabrieb, Sojasauce, Olivenöl, Crispy-Chili-Öl und Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tatar im Ring anrichten.

Für Pak Choi und Avocado:

Pak Choi längs halbieren und gründlich waschen. Avocado halbieren, den Stein entfernen und in Spalten schneiden. Avocado mit Limettensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Avocadospalten von beiden Seiten kurz und kräftig grillen. Anschließend den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Grillpfanne geben und ebenfalls kräftig anrösten, bis deutliche Grillspuren entstehen, das Gemüse aber noch Biss hat.

Für die Garnitur:

Buchenpilze in einer Pfanne mit etwas neutralem Pflanzenöl scharf anbraten. Anschließend warmhalten.
Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern befreien und in feine Spalten schneiden. Fächerförmig anrichten.
Mit Koriander garnieren und abschließend etwas Crispy-Chili-Öl über das Gericht träufeln.

Viktoria Fuchs am 09. Oktober 2026