

Rezept

Gemüsestampf mit Lachstatar

Ein Rezept von Gemüsestampf mit Lachstatar, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend festkochend)	400 g Möhren (ersatzweise Sellerie, Pastinaken oder Rote Beten)
150 ml Misobrühe	½ TL Fenchelsamen
200 g frisches Lachsfilet	Salz
Pfeffer	1 EL Limettensaft
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	2 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 20 g F, 25 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen. Möhren putzen. Beides schälen und in Würfel schneiden - je kleiner die Würfel, desto kürzer die Garzeit! Gemüsewürfel, Misobrühe und Fenchelsamen in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt in ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen das Lachsfilet von seiner Haut befreien und fein hacken. Tatar mit Salz, Pfeffer und Limettensaft vermischen. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken oder mit der Knoblauchpresse direkt auf den Lachs pressen und untermischen.

3. Den Schmand zum fertigen Gemüse geben und dieses mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Stampf mit Pfeffer und Salz abschmecken und zusammen mit dem Lachstatar anrichten.