

Rezept

Lachsforellentatar

Ein Rezept von Lachsforellentatar, am 29.03.2023

Zutaten

1 festfleischige Birne	7 EL Olivenöl
10 EL Apfelessig	Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer	2-3 TL Ahornsirup
1 kleiner Radicchio	1 Staude Chicorée
60 g Feldsalat	3 Frühlingszwiebeln
1 große Bio-Limette	300 g ganz frisches Lachsforellenfilet (ohne Haut)
1 EL Olivenöl	Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer	1 Stück Baguette (ca. 24 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Birne vierteln, schälen, entkernen und klein würfeln oder Sterne ausstechen. 1 EL Öl erhitzen, die Birne darin 2-3 Min. andünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Vinaigrette 2 EL der Birne mit übrigem Essig und Öl sowie dem Ahornsirup mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Radicchio und Chicorée vom Strunk befreien und in die einzelnen Blätter teilen. Den Feldsalat verlesen und putzen. Salat waschen und trocken schleudern, größere Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
4. Den Backofengrill vorheizen. Das Baguetteende schräg abschneiden, damit die Brotscheiben schön groß werden. Baguette in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.
5. Für das Tatar die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dabei die dunkelgrünen Teile wegschneiden. Von 1 Frühlingszwiebel den hellgrünen Teil abschneiden und längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Streifen in eiskaltes Wasser legen, damit sie sich aufkringeln. Restliche Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
6. Das Forellenfilet eventuell von den Gräten befreien und fein hacken. Mit gehackten Frühlingszwiebeln, Öl, Limettensaft und -schale mischen. Salzen und pfeffern. Brotscheiben unterm Backofengrill (oben) in 1-2 Min. goldbraun rösten. Tatar darauf verteilen und mit den Zwiebelkringeln dekorieren.

7. Die Salatblätter mit der Vinaigrette mischen und auf großen Tellern anrichten, übrige Birnenwürfel oder -sterne darauf verteilen. Jeweils 2 Röstbrote daneben legen. Sofort servieren.