

Rezept

Lachstatar

Ein Rezept von Lachstatar, am 10.05.2026

Zutaten

200 g rohes, sehr frisches Lachsfilet (ohne Haut; Sushi-Qualität)	2 dünne Frühlingszwiebeln
2 EL Schmand	1 Bio-Zitrone
Pfeffer	Salz
1 Tomate	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und von allen Gräten befreien. Den Lachs erst in Scheiben schneiden, dann mit einem Messer fein hacken – nicht pürieren! Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in winzige Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, ½ TL Schale fein abreiben, 2 EL Zitronensaft auspressen.
2. Den Lachs in einer Schüssel mit Frühlingszwiebeln, Zitronensaft und -schale und Schmand vermischen. Das Tatar mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomate waschen, vierteln, Stielansatz und gallertartiges Inneres entfernen, Fruchtfleisch sehr klein würfeln und unterheben. Dazu schmeckt Baguette oder Toast.