

Rezept

Lachstatar im Salatgurken-Cup

Ein Rezept von Lachstatar im Salatgurken-Cup, am 17.12.2025

Zutaten

1	Bio-Salatgurke		Salz
300 g	Lachsfilet (ohne Haut)	2 EL	Kapern
1 EL	mittelscharfer Senf	1/2 Bund	Schnittlauch
1	kleine Knoblauchzehe	2	Limetten
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl		Salz
	schwarzer Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Salatgurke waschen (wer mag, kann sie natürlich auch schälen), putzen und in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. Mit einem Kugelausstecher das Innere der Gurkenstücke vorsichtig aushöhlen. Dabei darauf achten, dass am unteren Ende noch Gurkenfleisch stehenbleibt. Diese Cups wenig salzen, mit der Öffnung nach unten auf die Arbeitsfläche stellen und etwa 20 Min. ziehen lassen. Dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Das Lachsfilet waschen, gut trocken tupfen, sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Kapern sehr fein hacken und mit dem Senf unter das Lachstatar rühren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides ebenfalls unter das Lachstatar mischen.
3. Den Saft der Limetten auspressen und mit dem Olivenöl cremig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing zum Lachstatar gießen und unterrühren.
4. Anrichten: Das Lachstatar in die Salatgurken-Cups füllen und auf Mini-Teller stellen.