

Lachstatar im Zucchettimantel

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Tatar:

1 Stück Zucchini, mittel, lang
(250 g)
Olivenöl, zum Anbraten
2 Zweig Thymian
250 g Lachsfilets, sehr frisch (zum
Rohessen!)
75 g Rauchlachs
1 Stück Schalotte, klein
0.5 Stück Zitrone, Schale
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Meerrettichpaste, aus
dem Glas
Koriander, 8 Umdrehungen aus der
Mühle
1 Esslöffel Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der
Mühle

Sauce:

1 Bund Basilikum
2 Esslöffel Olivenöl
1 Becher saurer Halbrahm, (180 g)
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der
Mühle

Zum Fertigstellen:

Cherrytomaten, Kresse, Basilikum,
nach Belieben

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren. 1
Person Der Aufwand lohnt sich
nicht.

Info

Pro Portion

20 g Eiweiss

31 g Fett

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1. Die Zucchini der Länge nach in 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
 2. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die 4 längsten
Scheiben mit dem Thymian darin braten, bis die Scheiben schön biegsam, aber
noch bissfest sind. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
 3. Die restlichen Zucchettis Scheiben klein würfeln und ebenfalls kurz in etwas
Olivenöl braten. Abkühlen lassen.
 4. Den frischen Lachs und den Rauchlachs in kleinste Würfelchen schneiden;
nicht hacken, da das Lachsfleisch sonst wie Mus wird! Die Schalotte schälen und
sehr fein hacken.
 5. In einer Schüssel die beiden Lachssorten, die Schalotte, Zitronenschale und
-saft, Meerrettich, Koriander und Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer
würzen. 1 Stunde in den Kühlschrank oder 10 Minuten in den Tiefkühler
stellen.
 6. Für die Sauce die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und grob
zerkleinern. Mit dem Olivenöl und dem sauren Halbrahm in einen hohen Becher
geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer
würzen.
 7. Zum Anrichten auf jeden Teller etwas Sauce geben. Einen runden Ausstecher
von etwa 6 cm Durchmesser in die Mitte setzen und mit einer gebratenen
Zucchettis Scheibe dem Rand entlang auslegen. $\frac{1}{4}$ der Masse in den Ring geben und
mit einem Löffel schön fest und glatt drücken. Den Ring entfernen und mit den
restlichen 3 Portionen gleich verfahren. Die Zucchettiwürfelchen rund herum
verteilen.
- Nach Belieben mit Cherrytomaten, Kresse oder Basilikum garnieren.

Weintipps

Ein feiner weisser Burgunder ist zu dieser Vorspeise erste Wahl. Anstelle von
Puligny-Montrachet & Co. passen auch ein kalifornischer Chardonnay oder
neuseeländischer Sauvignon blanc sehr gut. Wenns ganz teuer und erlesen sein
darf, ist das die Gelegenheit, einen Condrieu zu öffnen!

3 g Kohlenhydrate
384 kKalorien
1608 kJoule

Glutenfrei