

Lachs Avocado Tatar

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wenn man Tatar hört, denkt man in erster Linie an das Original: Beefsteak Tatar. Dabei handelt es sich um hochwertiges, rohes Rinderhackfleisch. Dieses wird zu einer Bulette mit Kuhle in der Mitte geformt. In diese Vertiefung kommt ein rohes Eigelb, Zwiebeln, Anchovis und Kapern. Das Gericht wird hierzulande auch oftmals als Schabefleisch bezeichnet.

Der Gedanke, rohes Fleisch und Ei zu konsumieren, ist vielen unheimlich. Aufgrund dessen gibt es mittlerweile diverse Abwandlungen wie beispielsweise Gemüse-, Steinpilz- oder dieses Lachs Avocado Tatar.

Diese Vorspeise ist nicht nur würzig und frisch, sondern auch leicht und kalorienarm. Die verschiedenen Aromen sind bestens auf einander abgestimmt und ergeben den perfekten Einstieg in ein Gänge-Menü.

Zutaten

- 200 Gramm Räucherlachs in kleinen Würfeln
- 250 Gramm reife, aber noch feste Avocado, halbiert, entkernt, gewürfelt
- 1 kleine, rote Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 2 TL Limettensaft und etwas Abrieb
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 Gramm Salat Mix und 1 Schälchen Kresse

Bevor Sie den Kern der Avocado wegwerfen, empfehlen wir Ihnen den Kern einzupflanzen. Mit ein bisschen Glück erhalten Sie eine schöne Zimmerpflanze.

Zubereitungsart

Schritt1

Lachs mit Avocado- und Chiliwürfeln mischen. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft und Abrieb vermengen. Marinieren und nachschmecken.

Schritt2

In eine Ringform drücken und mittig auf den Vorspeisenteller platzieren.

Schritt3

1 TL Gekonntgekocht Kresse Dip mit Knoblauch und Radieschen darüber geben und mit Gekonntgekocht Vinaigrette angemachten, bunten Salaten umlegen.

Als hervorragende Ergänzung passt ein kross gebackenes Ciabatta-Brot. Wer möchte, kann diese leichte Vorspeise mit einem Klecks Kresse-Dip verfeinern und abrunden. Guten Appetit!

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Vorspeisen **Zutaten:** Avocado, Chili, Lachs, Limetten, zwiebel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)290
- Eiweiß (g)16
- Fett (g)25
- KH (g)1
- Cholesterin (mg)21

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachs-avocado-tatar/>