

Rezeptidee April:

Angebratenes Lachsforellen-Tatar mit Senföl und Rettichsalat

Zutaten für 4 Portionen:

Senföl

4 EL gelbe Senfsamen
100 ml Rapsöl, kaltgepresst
1 TL Senfmehl
1 TL Kurkuma
Meersalz
Zucker

Salat

500 g Rettich
1/2 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch

Apfelessig
weißer Pfeffer
60 g Haselnüsse, ohne Schale

Tatar

500 g Lachsforellenfilet
1 Bund feine Lauchzwiebeln
1 Avocado, reif
Zitronensaft
1 TL grober Senf
4 TL schwarzer Pfeffer, zerstoßen
2 EL Rapsöl zum Anbraten



Und so geht's:

Senföl: Senfsamen in einer Pfanne bei schwacher Hitze leicht rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Noch warm mit kaltgepresstem Rapsöl, Senfmehl, Kurkuma und je 1 TL Salz und Zucker mischen und mind. 3 Std. ziehen lassen, ab und zu schütteln, später durch ein feines Sieb passieren.

Salat: Rettich schälen, Radieschen putzen, beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit wenig Salz und Zucker vermischen und 30 Min. ziehen lassen, dann auf Küchentrepp abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Alles vermengen und mit Essig, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

Haselnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tatar: Lachsforellenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und sehr fein würfeln (Fischfilet zuvor kurz anfrieren!). Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Avocado schälen,

entkernen, fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Fisch, Lauchzwiebeln und Avocado mit Senf und Salz vermengen und 4 „Frikadellen“ formen. Fischfrikadellen mit Pfeffer bestreuen und in einer sehr heißen Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten kurz anbraten (das Tatar soll in der Mitte leicht warm sein, aber noch roh bleiben). Die Fischfrikadellen mit Salat, Nüssen und Senföl anrichten.

Copyright: UFOP