



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Lachstatar auf Thaisalat

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Alaska Räucherlachs in Scheiben
1 Schalotte
1 Limette
Salz
Pfeffer
125 g Rettich
125 g Möhren
200 g Gurke
2-3 EL Sojasauce
4 EL süße Chilisauce
3 EL Rapsöl
75 g Mungobohnensprossen
20-30 g Strudel- oder Filoteig
Sonnenblumenöl zum Frittieren



Zubereitung:

1. Lachs fein hacken. Schalotte schälen und hacken. Limette heiß abspülen, die Schale von 1/2 Frucht abreiben, Saft auspressen. Lachs, Schalotte und Limettenschale vermengen, mit der Hälfte vom Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.
2. Rettich, Möhren und Gurke schälen. Gurke halbieren und entkernen. Alles längs in feine Streifen schneiden. Soja- und Chilisauce, Öl, übrigen Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren, mit den Gemüsestreifen mischen und 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Sprossen waschen, abtropfen lassen. Strudelteig in 4 Dreiecke schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Teigstücke nacheinander ca. 30 Sekunden darin knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Sprossen unter den Salat heben, abschmecken. Je 1/4 vom Tatar in eine kleine Schüssel drücken und auf Teller stürzen. Salat dazu anrichten, mit Strudelecken garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 541 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 33 g
Fett: 36 g

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten