

Heidis Zweierlei vom Fischtatar!

IM THERMOMIX™

VORBEREITUNG	5 MINUTEN
ZUBEREITUNG	10 MINUTEN
GESAMT	15 MINUTEN

Für 4 Portionen

200 g Lachs in Sushiqualität (oder Räucherlachs)

200 g Thunfischlions in Sushiqualität

2 kleine Schalotten

1 ca. daumennagelgroßes Stück Ingwer

1 Limone oder Zitrone

4 EL Olivenöl

Salz, evtl. Chilisalز oder anderes Gewürzsalz verwenden

Zubereitung im THERMOMIX™

Lachstatar

- 1 Schalotte und Ingwer in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
- Lachs enthäuten und das graue Fleisch wegschneiden. Den Lachs in Stücke schneiden und mit Salz im Mixtopf 4 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
- In eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Thunfischstatar

- 1 Schalotte in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
- Thunfisch in Stücken, Olivenöl und Salz dazugeben und 4 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
- In eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank ziehen lassen.
- Nährwerte (pro Portion als Hauptgericht): Energie 562 kcal, E 43g, F 43g, KH 0 g

Anrichten

- Die Zitrone oder Limone pressen und halb/halb mit den beiden Tatars mischen.
- Achtung: Die Zitrone/Limone immer erst kurz vor dem Servieren zugeben, da sonst das Eiweiß unschön austritt.
- Die Salatblätter schön auf einem Teller anrichten. Dann die Tatars in kleine Formen füllen und auf den Salat stürzen oder einfach mit einem Löffel anrichten. Noch ein wenig Deko dazu, zum Beispiel Cocktailtomaten oder Zitronenachtel und genießen.