

## Heidis Zweierlei vom Fischtatar!

VORBEREITUNG 10 MINUTEN  
ZUBEREITUNG 10 MINUTEN  
GESAMT 20 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. Chilisalz oder anderes Gewürzsalz verwenden

### Zubereitung

#### Lachstatar

- Schalotte und Ingwer klein würfeln.
- Lachs enthäuten und das graue Fleisch wegschneiden und klein würfeln und mit der Schalotte, dem Ingwer und Salz in einer Schüssel mischen und im Kühlschrank ziehen lassen.

#### Thunfischtatar

- Schalotte klein würfeln.
- Thunfisch klein würfeln und alles mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel mischen 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.