



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tatar von Garnelen und Lachs



Einkaufsliste:

Garnelen, gekocht, 300 g
Wildlachs, geräuchert, 150 g
Schalotten, 2
Frühlingszwiebeln, 2
Schnittlauch, ½ Bund
Sesamöl, geräuchert, 1 EL
Limone, 1 Bio
Chilischote, 1 getrocknet
Dill, ½ Bund
Fischsauce, 1 TL
Bunter Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Symbole für Garnelen-Lachs-Tatar

| | | |
|---|--|--|
| |  einfach schnell | |
|  kalt servieren | | |
| |  TO GO FOOD ARBEIT / UNI |  To Go Food Party |

Vorbereitung:

- gekochte Garnelen filetieren: Kopf, Schale, Schwanz und Darm entfernen, gut waschen,
- in sehr kleine Würfel schneiden,
- geräucherten Lachs scheibenweise in dünne Streifen und dann in sehr kleine Würfel schneiden,
- Schalotten klein würfeln und in kochendem Wasser ca. 1 min. blanchieren,
- Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden,
- Limonenschale abraspeln und Saft auspressen,
- Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und
- Schote sehr fein hacken,
- Dill sehr fein schneiden, einige Zweige zur Deko aufheben

Zubereitung:

- Garnelen und Lachs vermischen und mit 1 EL Sesamöl beträufeln,
- Schalotten, Frühlingszwiebeln, Dill, Schnittlauchröllchen und Limonenschale zufügen,
- mit Fischsauce, Limonensaft, Chiliflocken und frisch gemahlenem buntem Pfeffer abschmecken,
- mit Dillzweigen garnieren



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tipps:

- Wenn ihr die asiatische Geschmacksnote verstärken wollt, könnt ihr statt Dill klein geschnittenen Koriander verwenden.
- Wollt ihr eher eine mediterrane Note, dann könnt ihr kleingeschnittenes Basilikum statt Schnittlauch, mildes Olivenöl statt Sesamöl und Meersalz statt Fischsauce nehmen.
- Natürlich könnt ihr das Tatar beliebig hochwertiger zubereiten: statt der (bezahlbaren) gekochten Garnelen könnt ihr Hummer, Scampi oder auch Riesenkrabben (jeweils gekocht) verwenden.
- Unsere Kochversuche haben allerdings ergeben, daß der geschmackliche Unterschied in keinem Verhältnis zum finanziellen Mehraufwand steht.

Dazu schmeckt in der asiatischen Variante:

- ein feinherber Riesling aus dem Rheingau. Zur mediterranen Ausführung harmoniert ein trockener Grauburgunder aus der Pfalz.