



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

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <br>einfach schnell             |  |
| <br>kalt servieren |  |  |
|   | <br>TO GO FOOD<br>ARBEIT / UNI | <br>To Go Food<br>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.