

Kurz angebratenes Lachsforellen-Tatar mit Rettichsalat



Bildhinweis: UFOP

Zutaten für 1 Portion

Tatar

- 120 g Lachsforellenfilet
- ½ Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Öl entspr. EP (z.B. Rapsöl)
- Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer

Salat

- 10 g Haselnüsse, ohne Schale
- 150 g Rettich
- 5 Radieschen
- Verjus
- Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Senföl

- 1 EL gelbe Senfsamen
- 2 EL Speiseöl, entspr. EP (z.B. Rapsöl)
- 1/4 TL Senfmehl
- Kurkuma
- 1 Prise Zucker
- Salz

Zubereitung

Für das Senföl Senfsamen in einer Pfanne bei schwacher Hitze leicht rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Noch warm mit Öl, Senfmehl, Kurkuma, Salz und Zucker mixen und mind. 3 Std. ziehen lassen, ab und zu schütteln, später durch ein feines Sieb passieren.

Rettich schälen, Radieschen putzen, beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Scheiben mit wenig Salz vermischen und 30 Min. ziehen lassen, dann auf Küchentuch abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Alles vermengen und mit Verjus, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Haselnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zur Bereitung des Tatars frisches Lachsforellenfilet waschen und ganz kurz anfrieren lassen. Schalotte und Filet klein schneiden und mit dem Stabmixer leicht pürieren. Lauchzwiebel fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit Senf und Salz vermengen und eine „Frikadelle“ formen. Anschließend Pfeffer aufstreuen und in einer sehr heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten kurz anbraten (Das Tatar soll in der Mitte leicht warm sein, aber noch roh bleiben). Zusammen mit Salat, Nüssen und Senföl anrichten.

Tipp - Senföl gerne in größeren Mengen herstellen – es hält sich einige Wochen im Kühlschrank.