

Rauchlachs-Mango-Tatar



für 4 Personen



ca. 20 Min.

Zutaten

Mango-Tatar

- 1 TL **Öl**
 - 1 **kleine Schalotte**, sehr fein gehackt
 - 1 **Mango** (ca. 450 g), halbiert, 1/2 beiseite gelegt, Rest in ca. 5 mm grossen Würfeli
 - 1 **roter Peperoncino**, entkernt, fein gehackt
 - 1 **Limette**, nur 2 Esslöffel Saft
- 0.25 TL **Salz**

Lachs-Tatar

- 200 g **frisches Lachsfilet ohne Haut**, graue Fettschicht entfernt, in ca. 5 mm grossen Würfeli
- 1.5 TL **Limettensaft**
- 0.25 TL **Salz**

beiseite gelegte Mango

ZUBEREITUNG

Mango-Tatar

Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen, Mango und Peperoncino beigeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Limettensaft beigeben, kurz weiterdämpfen, Mango salzen, in einer Schüssel auskühlen.

Lachs-Tatar

Lachs und Limettensaft mischen, salzen. Lachstatar zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Servieren:

Mango längs in feine Scheiben schneiden, als Schweif des Sterns auf Tellern anrichten. Eine Sternform (ca. 5 cm Ø) auf den Teller stellen, zuerst Mango-, dann Lachs-Tatar einfüllen, leicht andrücken, Form entfernen.

Service

Dazu passen:
Brioche-Toasts.

Lässt sich vorbereiten:

Mango-Tatar 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 30 Min. vor dem Servieren herausnehmen.

Nährwert pro Person

- 8 g Fett
- 11 g Eiweiss
- 11 g Kohlenhydrate
- 662 kJ (158 kcal)