

Limetten-Fisch-Tatar



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Ausstecher in Blumenform

Fisch-Tatar

200 g Saibling, ohne Haut, gewürfelt

200 g Forelle, ohne Haut, gewürfelt

1 Schalotte, sehr fein gehackt

1 Bundrüebli, ca. 30 g, sehr klein gewürfelt

4 Radieschen, ca. 30 g, sehr klein gewürfelt

gekochte Kartoffeln vom Vortag, ca. 100 g,
geschält, klein gewürfelt

½ Bio-Limette, abgeriebene Schale und
wenig Saft

2–3 EL Mandel- oder Rapsöl

Salz, Pfeffer

Garnitur

4 Scheiben Toastbrot, zu Blumen
ausgestochen

1–2 EL Butter zum Bestreichen

1 Knoblauchzehe, nach Belieben

Sprossen zum Garnieren

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 306 , Fett 16g , Kohlenhydrate 16g , Eiweiss 21g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Fisch-Tatar: Fischwürfelchen, Schalotte Kartoffeln und Gemüse in eine Schüssel geben. Limettenschale, -saft und Öl zugeben, sorgfältig mischen und würzen. Kurz zugedeckt kühl stellen.

2 Garnitur: Toastbrot mit Butter bestreichen, unter dem Ofengrill rösten, herausnehmen und nach Belieben mit einem Hauch Knoblauch abreiben.

3 Fisch-Tatar auf Teller geben, Toastblumen dazulegen, mit Sprossen garnieren.