

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Frischlachs

Tatar an
Honig-Tomatensauce



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

480g Filet ohne Haut
50g Meersalz, grob
50g Rohrzucker, grob
1 Limette

2 EL Sesamöl
1 EL Koriander, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

HONIG-TOMATEN-SAUCE:

50g Honig
50g «Fish-Sauce Nam Pla»
50g Limettensaft
50g Cherrytomaten

SAUCENEINLAGE:

2 EL Tomatenwürfel, geschält
1 EL Schalotten gehackt
1 EL Koriander, gehackt
Knoblauchzehe, gehackt
Peperoncini, gehackt

GURKEN:

8 Snack-Gurken
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

REIS:

20g Jasminreis, roh

Frischlachs

Tatar an
Honig-Tomatensauce

Vorbereiten

FISCH:

Meersalz, Rohrzucker und geriebene Limettenschalen mischen und rundherum auf das Filet geben. Zudecken. Im Kühlschrank 1 Std. marinieren.

GURKEN:

Mit einem Kartoffelschäler die Snack-Gurken längs in feine Streifen hobeln, mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

REIS:

Den rohen Jasminreis in einer Pfanne ohne Fettstoff rösten. Abkühlen und in eine Pfeffermühle füllen.

Zubereiten

FISCH:

Filet abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Filet in feine Tatarwürfel schneiden, mit Sesamöl und Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

HONIG-TOMATEN-SAUCE:

Den Honig mit der «Fish-Sauce Nam Pla» mischen, zusammen mit Limettensaft und Cherrytomaten mixen. Die Zutaten der Saucen-einlage dazugeben und alles gut verrühren.

Anrichten

Das Tatar auf Teller anrichten und die Honig-Tomaten-Sauce darüber verteilen. Die gehobelten Snack-Gurken fächerartig dazu anrichten. Den Jasminreis über das Gericht mahlen. Servieren.

Tipp

Die Marinade verfeinern mit Pflaumenwein oder Reiswein.

Für dieses Gericht eignen sich auch Thunfisch oder Kingfisch.