

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2025** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Beate Heine**

**Avocado-Lachs-Tatar mit Schmand-Creme und  
Sesamtaler**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Avocado-Lachs-Tatar:**

120 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-  
Qualität  
4 Stangen Lauchzwiebeln  
1 reife Avocado  
½ reife Mango  
¼ Zitrone, Saft & Abrieb  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Lauchzwiebel putzen und den weißen Teil der Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Das Grün anderweitig verwenden. Avocado und Mango von Schale und Kern befreien und Fruchtfleisch würfeln. Lachs ebenfalls fein würfeln. Alles vermengen und mit Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Schmand-Creme:**

1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
100 g Saure Sahne  
100 g Schmand  
2 EL Agavendicksaft  
¼ Bund Schnittlauch  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in fein Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einer glatten Creme verrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Sesamtaler:**

25 g heller Sesam  
25 g schwarzer Sesam  
50 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL flüssiger Honig  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 Prise Salz

Alle Zutaten zusammen mit 30 ml Wasser in einen Rührbecher geben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem dicken Teigkloß verkneten. Kleine, flache Taler mit einem Esslöffel formen und ca. 10 Minuten im Ofen backen bis die Taler goldbraun sind.

**Für die Garnitur:**

½ Zitrone, Abrieb  
¼ Bund Schnittlauch

Einen Servierring auf einen flachen Teller geben. Zuerst das Avocado-Lachs-Tatar einfüllen, danach einen Spiegel aus Schmand-Creme. Mit Zitronenabrieb und Schnittlauch garnieren. Restliche Sauercreme in ein kleines Schlüsselchen geben und mit auf den Teller stellen. Sesamtaler auf der anderen Seite des Tellers drapieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)