

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juni 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Stefan Vilsmaier

Zweierlei Tatar: Beef tartare mit pochiertem Wachtelei & Lachs-Tatar mit Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

Für das Beef-Tatar:
 200 g Rinderfilet
 1 Schalotte
 ½ Zitrone
 1 Ei
 1 EL kleine, eingelegte Kapern
 1 Gewürzgurke
 1 EL Dijon-Senf
 1 EL Tomatenketchup
 1 Spritzer Worcestersauce
 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Kapern und Gewürzgurke kleinschneiden und zusammen mit der Schalotte zum Fleisch geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Ketchup, Paprikapulver und Worcestersauce sowie etwas Zitronensaft abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen.

Für das Wachtelei:
 1 Wachtelei
 1 EL Salz
 2 EL Essig

Einen Topf mit Wasser erhitzen. 1 EL Salz sowie 2 EL Essig hinzugeben. Ei in eine Tasse schlagen und vorsichtig in heißes, nicht sprudelndes Wasser geben. Langsam garen lassen, bis es innen noch weich ist.

Für das Lachs-Tatar:
 200 g Lachsfilet, mit Haut
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 1 Zitrone
 4 Zweige Petersilie
 4 Zweige Dill
 4 Zweige Schnittlauch
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 Schuss Tabasco
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet waschen, trockentupfen und von der Haut lösen. Haut kräftig salzen und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Lachsfilet in feine Würfel schneiden. Petersilie, Dill sowie Schnittlauch klein hacken und je einen Esslöffel zum Lachs geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Lachs mit Zitronensaft, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl für die Konsistenz und Glanz hinzugeben. Tatar in den Kühlschrank stellen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für die Avocado-creme: Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch herauslösen. Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen. Zusammen mit Olivenöl und saurer Sahne zu der Avocado geben und vermischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Es sollen dabei Avocado-Würfel sichtbar bleiben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

1 Avocado
1 Limette
1 EL saure Sahne
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Frühlingszwiebeln hacken.

2 Frühlingszwiebeln
2 EL Kapernäpfel
2 Physalis

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.