



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

400 g Lachsfilet(s)
1 Bio-Limette(n)
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zutaten für den Salat:

200 g Brokkoliröschen
1 Paprika, gelb
1 Apfel
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico, weiß
1 TL Senf, scharf
1 EL Ahornsirup
40 g Pinienkern(e)



GEFU Multizerkleinerer
SPEEDWING



Global G-16 Yoshikin
Universal Kochmesser
24 cm



Microplane Zester-Reibe
Premium in schwarz



Rösle Schüssel-Set
(hoch), 3-teilig



Le Creuset Bratpfanne
3-ply antihafbeschichtet



Continenta
Pfannenwender aus
Olivenholz



Jordan Bio-Olivenöl nativ
extra, 500 ml

1

Den Lachs mit einem Kochmesser in Würfel schneiden. Olivenöl mit Limettensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer im Multizerkleinerer Speedwing von Gefu mit dem Rührersatz emulgieren. Über Lachsfiletwürfel geben und etwa 1 Stunde in einer Schüssel marinieren.

2

In einer Bratpfanne die Pinienkerne rösten. Apfel entkernen, Brokkoli, Paprika und Apfel in Stücke schneiden.

3

Brokkoliröschen, Paprika und Apfelwürfel portionsweise im Multizerkleinerer mit dem Schneideinsatz zerkleinern. Geröstete Pinienkerne, Olivenöl, Essig, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zugeben, alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

4

Lachswürfel im Multizerkleinerer mit dem Schneideinsatz zerkleinern, nochmals abschmecken und mit dem Brokkolisalat servieren.

SCHON GEWUSST? Das klassische Tatar wird aus rohem, magerem Rinderhackfleisch zubereitet, mit Pfeffer, Salz und Kräutern gewürzt und dieser Lande gern mit einem rohen Eigelb, feingehackten Zwiebeln, Kapern und Sardellenfilets gefüllt. Da Hack schnell verdirbt, sollte es immer am Tag der Zubereitung verspeist werden. Mittlerweile werden Tatars auch in zahlreichen Rezept-Variationen mit Fisch, Gemüse und Obst auf den Teller gebracht. Auch hier werden die Zutaten roh verarbeitet, fein gewürfelt und in kleinen Häppchen serviert. Mit einem Dessertring bringen Sie die Tatars in Form und können so bei jedem Menü optische Akzente setzen.