

Lachstatar

Mit Limette



- 4 EL Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive
- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 2 Schalotten
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 4 EL fein gehachter Dill
- Salz, Pfeffer
- Grobes Meersalz, Chiliflocken, Rote-Bete-Blättchen und Dillspitzen zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée MILD *gechillt*, mit Avocado & Olive

Das milde Öl-Cuvée ist eine ausgewogene Komposition aus kaltgepresstem Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Olivenöl und Avocadoöl. Es eignet sich ideal für die kalte und warme Küche, zum Beispiel für Dips, Salate, Fisch und Smoothies.





Zubereitung

1. Lachsfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, eventuell vorhandene Hautreste und Gräten entfernen. Lachsfilet ganz fein würfeln.
2. Schalotten schälen, fein hacken, mit Limettenschale, Limettensaft, Dill und 2 EL Öl-Cuvée *MILD geschillt* zu den Lachswürfeln geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vier Garnieringe auf Teller setzen, je 1/4 Lachtatar hineingeben. Alles leicht andrücken, Ringe abziehen.
4. Lachtatar mit dem restlichen Öl-Cuvée *MILD geschillt* beträufeln, mit Meersalz und Chiliflocken bestreuen und mit Rote-Bete-Blättchen und Dillspitzen anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schön dazu: Knusprige Chips aus bunten Kartoffeln – selbst gemacht oder gekauft.

Tausch-Tipp: Statt Limette und Dill Zitrone und Basilikum verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

320 kcal, 20,3 g Eiweiß, 26 g Fett, 1 g Kohlenhydrate (0 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft