

# STUCK STADT



► Hier gibt's  
jede Woche  
Rezepte oder  
Küchentipps



Tatar vom Saibling  
mit Avocado und Apfel

## Feiner Fisch ist auf dem Tisch

Das heute vorgestellte Gericht hat viele Vorzüge: wertvolles Fett, leicht verdauliches Eiweiß, kaum Kohlehydrate. Das größte Plus: Der Saiblingstatar mit Avocado und Apfel schmeckt super. Und so bereiten Sie ihn zu:

### Zutaten für zwei Personen

- \* 1 Saiblingsfilet circa 150 g ohne Haut und Gräten (beste Qualität) oder 150 g Lachsforellenfilet
- \* 1 Limette (1/2 Limette für das Tatar, 1/2 Limette für die Avocado)
- \* 1 EL Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten
- \* 1 EL Olivenöl
- \* Salz, Pfeffer aus der Mühle
- \* 1 Avocado
- \* 1 EL Reisessig (ersatzweise milder Weißweinessig)
- \* Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer aus der Mühle
- \* 1 EL Milch
- \* 1 mittelgroßer feinsäuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
- \* 2 Blatt Minze
- \* etwas Schnittkresse
- \* 1 Radieserl in dünne Scheiben



Dort steht den Gästen  
auf mit allem drum  
her Pfannkuchen, Sa-  
chichten Marmeladen  
das dabei. Von 10  
bis 6 Jahre  
bensjahr.

11–1 Uhr,



ier, fkn

Das Fischfilet schneide ich erst in Streifen, dann in feine Würfel und salze sie leicht. Die Limette wasche ich lauwarm ab und reibe die Hälfte der Schale fein ab und gebe sie zum Fisch, anschließend kommen Schnittlauch und das Olivenöl dazu und ich schmecke mit Salz und Pfeffer ab, bevor ich die Limette halbiere und den Tatar mit Limettensaft abschmecke.

Jetzt kommt ein Trick, den mir meine Oma verraten hat: Ich fülle eine Schüssel mit lauwarmen Wasser und gebe circa einen halben Teelöffel Salz hinein. Wenn ich nun den frisch geschnittenen Apfel kurz eintauche, wird er nicht mehr braun. Also schäle ich den Apfel, viertele und entkerne ihn, bevor ich ihn in etwa einen halben Zentimeter großen Würfel schneide und tauche diese kurz in das Salzwasser.

Die Avocado wiederum halbiere ich, löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale und streiche es durch ein Sieb, bevor ich es mit dem Reisessig und der zweiten Hälfte der Limette würze, die Milch dazu gebe und glattrühre. Nun hebe ich die Apfelwürfel sowie die gehackten Minzeblätter unter und würze die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer.

Zum Anrichten verwende ich einen Anrichterteller, es geht aber auch ohne. Zunächst kommt das Avocado-Apfeltatar auf den Teller, darauf platziere ich dann den Saiblingstatar, bevor ich mit Schnittkresse und Radieserlscheiben garniere.

► Hans Jörg Bachmeier ist seit 2004 Chefkoch im Restaurant „Blauer Bock“ und hat seit 2012 eine Kochsendung im BR.

