



Johanna Zwarg

„Strammer Lachs 2.0“: Lachstatar auf Toast mit gebackenem Wachtelei, Lachsrose, Avocadocreme, Bacon und Wildkräutern

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut, ohne Gräten
2 cm frischer Meerrettich
4 Scheiben Toastbrot
1 Limette, Saft
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Mittelteil des Lachses vier dünne Tranchen abschneiden. In einer Schüssel mit frischem Meerrettich, etwas Salz und Limettensaft marinieren. Dann die Schüssel abdecken.

Restlichen Lachs zu Tartar würfeln, feingehackten Dill, etwas Salz, Limettensaft und Pfeffer hinzugeben.

Toastbrot hell anrösten und mithilfe eines Servierrings vier Kreise ausstechen.

Für die Avocadocreme:

2 reife Avocados
1 cm frischer Meerrettich
1 Zitrone, Saft
100 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren, vom Kern befreien und Fruchtfleisch grob würfeln. Zitrone auspressen und Avocado mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Etwas Meerrettich hineinreiben, Sahne hinzugeben und zu einer Creme verrühren.

Für die Wachteleier

4 Wachteleier
1 Ei
Mehl, zum Panieren
Paniermehl, zum Panieren
Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Wachteleier 1-2 Minuten kochen. Eier abschrecken und vorsichtig schälen. Eine Panierstraße aus verquirltem Hühnerei, Mehl und Paniermehl aufbauen und Wachteleier je zweimal erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Paniermehl wälzen. Anschließend im Öl goldgelb ausbacken.

Für die Garnitur:

2 Scheiben Bacon
1 Handvoll Wildkräutersalat
2 TL Senf
4 EL Kräuteressig
2 EL Öl
1 TL Zucker

Bacon in einer Pfanne anrösten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dressing aus Essig, Öl, Senf und Zucker herstellen und mit Wildkräutersalat vermengen.

Avocadocreme auf Teller geben. Lachstranchen zu Nestern formen und auf die Avocadocreme legen. Wachtelei hineinlegen und mit Baconchip garnieren. Lachstatar auf Toast anrichten. Mit ein paar Blättern mariniertem Wildkräutersalat garniert servieren.



Laut WWF ist **Pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2025):

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