



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Räucherlachstartar

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Kartoffeln:

4 kleinere Süßkartoffeln, ca. à 250 g  
2 Zweige Minze  
2 Zitronen, unbehandelt  
10 ml Honig, z.B: Kastanienhonig  
Salz  
40 ml Olivenöl

### Tatar:

4 feine Lauchzwiebeln  
30 g sehr fein Kapern, „Nonpareilles“  
300 g aromatische Birnen  
¼ Bund Kerbel  
600 g geräucherter Alaska-Lachs  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
30 g Lachskaviar



## Zubereitung:

1. Für die Süßkartoffeln Backofen auf 200°C (190°C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und etwa 60-70 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Anschließend herausnehmen, von der Schale befreien und in dünne Scheiben schneiden, dann auf vier Tellern verteilen.
2. Für das Dressing Minze von den Stielen streifen und fein schneiden. Zitronen heiß waschen, dann trocknen: Schale fein reiben und Saft auspressen. Minze, einen Teelöffel Zitronenschale, 30 ml Zitronensaft, Honig und etwas Salz verrühren, dann das Öl unterschlagen und nochmals abschmecken und auf den Süßkartoffelscheiben verteilen.
3. Für das Tatar Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden. Kapern nach Wunsch hacken. Birnen schälen und fein würfeln, dann mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kerbel von den Stielen zupfen und – bis auf einige schöne Blätter – fein schneiden. Lachs ebenfalls fein würfeln, dann mit den vorbereiteten Tatar-Zutaten vermengen und mit Zitronensaft, -schale sowie Pfeffer abschmecken.
4. Das Tatar - zum Beispiel mit Hilfe eines Ringes - auf den marinierten Süßkartoffelscheiben platzieren und mit Lachskaviar sowie dem restlichen Kerbel garnieren.

**Zubereitungszeit:** 1 Std 30 min

## Nährwerte:

Energie: 700 kcal/ 2940 kJ

Alaska Seafood Marketing Institute  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

Eiweiß: 38 g  
Fett: 30 g  
Kohlehydrate: 65 g

**Alaska Seafood Marketing Institute**  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten