

REZEPT LACHS TARTAR (2 Portionen)



Zutaten:

- 200 g frischer Lachs (Sushi-Qualität)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Kapern (gehackt)
- 1 kleine Schalotte (fein gewürfelt)
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Avocado (optional, für eine cremige Ergänzung)

TIPP:

Frischer Lachs ist eine der besten natürlichen Quellen für Vitamin D, das in den Wintermonaten unverzichtbar ist.

Damit der Bedarf an Vitamin D jedoch wirklich gedeckt ist, braucht es oft mehr als das, was allein über die Ernährung aufgenommen werden kann. Besonders in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, den Vitamin-D-Spiegel gezielt zu unterstützen – etwa durch hochwertige Ergänzungen. Dein Körper wird es dir mit mehr Energie, einem stärkeren Immunsystem und einem verbesserten Wohlbefinden danken!

Meine Produktempfehlung findest du hier: <https://bit.ly/3BeOgpf>

Zubereitung:

1. Den Lachs in sehr feine Würfel schneiden. Achte darauf, ihn in gleichmäßige Stücke zu schneiden, damit das Tatar eine schöne Textur hat.
2. In einer Schüssel den Lachs mit Dijon-Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Kapern, Schalotten und den gehackten Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Wenn du Avocado hinzufügst, schneide diese ebenfalls in kleine Würfel und hebe sie vorsichtig unter das Tatar.
4. Das Lachs-Tatar in Servierringe füllen oder frei auf Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern, einem Spritzer Olivenöl und Zitronenscheiben garnieren.
5. Das Tatar sofort genießen – ideal mit einem Stück geröstetem Vollkornbrot oder einer Beilage aus frischem Salat.