

Rezepte aus der AOK-Kochshow



Apfel-Lachs-Tatar

4 Personen

Zutaten

2-3 heimische Äpfel, z.B. Elstar oder Boskop, grün
1 Bd. Dill
200g Lachs, gebeizt, Bioqualität
1 Zitrone
2 EL schwarzes Trüffelöl
1/4 Vanilleschote, davon das Mark
Pfeffer, Salz nach Bedarf

Zutaten

2 Teel. Sauerrahm, 10%
4 Teel. Senfkörner
200 ml Apfelsaft
4 Kirschtomaten
Dill
frische Gartenkräuter nach Bedarf

Äpfel fein würfeln. Dillspitzen abzupfen, bis auf einige zum Garnieren fein hacken.

Lachs ebenfalls fein würfeln und mit den Äpfeln in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronensaft, Pfeffer, Vanillemark und Trüffelöl würzen. Eventuell noch etwas salzen. Alles gründlich, aber vorsichtig mischen.

Senfkörner mit dem Apfelsaft aufkochen und quellen lassen.= „Kaviar“

Kirschtomaten fein würfeln

Zutaten mithilfe eines Servierings auf Teller oder Platten zu Türmchen pressen. Je ein Klecks Sauerrahm und nach Belieben „Kaviar“ und klein gewürfelte Tomaten darauf setzen und Gartenkräutern garnieren

Daniel Richter, Genussmanufaktur

