



Lachstatar mit Avocado und Sesam

Zutaten

- 200 g Räucherlachs
- 40 g rote Zwiebeln
- 200 g Avocado
- 600 g Mango, reif
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Wasser
- 1 Limette(n)
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 0,5 Bund Koriander
- 1 TL Sesamkörner

Zubereitung

1. Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden.
2. Lachs, Zwiebeln, Avocado und Mangowürfel in einer Schüssel vermengen.
3. Maggi Gemüse Brühe in kochendes Wasser geben und auflösen. Limette(n) auspressen und den Saft mit Sesamöl und der Gemüse Brühe verrühren.
4. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Das Tatar ca. 30 Minuten kühl stellen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
6. Anschließend das Tatar mit Servierringen auf Tellern anrichten, mit Sesamkörnern und Koriander bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	314 kcal
Fett	18 g
Protein	13 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen