



Sandwich mit Räucherlachs-Birnen-Tatar

dazu Karottensalat mit Ingwerdressing



ca. 25min



2 Personen

Heute haben die Pfannen mal Pause: Der edle Räucherlachs braucht nämlich keine Hitze, um seinen besonderen Geschmack zur Geltung zu bringen. Allerdings finden wir, dass er als Tatar mit fruchtiger Birne, pikanter Jalapeño und kühlender Gurke einfach fantastisch schmeckt und haben ihn auf diese Weise ruckzuck in ein krosses Baguette gesteckt. Ein frisches Ingwer-Karottensalätchen dazu? Euer Genuss ist unsere Inspiration.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 10g Schnittlauch
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Birne
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Räucherlachsnetz ⁴
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 29.6g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in 1EL Essig und 100ml Wasser einlegen.



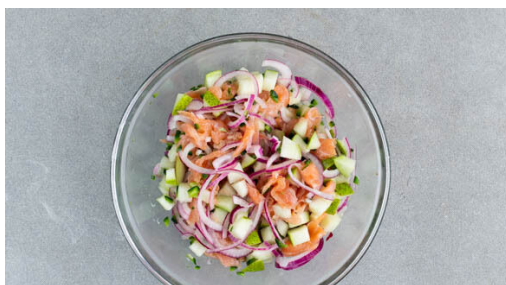
2. Salat zubereiten

Ca. **1TL Ingwer** schälen, fein reiben und mit 2TL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Schnittlauch** in ca. 1cm breite Röllchen schneiden. Die **Karotten** mit dem **Schnittlauch** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen und mit Pfeffer abschmecken.



3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** 6–8Min. im Ofen aufbacken und auskühlen lassen.



4. Tatar zubereiten

Die **Chilischote** halbieren und fein würfeln, dabei die Kerne entfernen. Die **Birne** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen. Die **Limette** halbieren und auspressen, dann mit dem **Räucherlachs**, den **Birnen**, den **Zwiebeln**, der **1/2 der Chilischote** oder mehr nach Geschmack und 1/2TL Salz vermengen.



5. Sauce verrühren

Die **1/2 der Sojasauce** mit 3EL Mayonnaise und 1EL Honig zu einer **Sauce** verrühren. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker vermengen.



6. Sandwiches belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Sauce** bestreichen, dann mit dem **Räucherlachs-Birnen-Tatar** und den **Gurken** belegen. Die **Sandwiches** mit dem **Karottensalat** servieren.