



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, pikantem Jalapeño und kühler Gurke einfach fantastisch schmeckt und haben ihn auf diese Weise ruckzuck in ein krosses Baguette gesteckt. Ein frisches Ingwer-Karottensalätschen dazu? Euer Genuss ist unsere Inspiration.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 10g Schnittlauch
- 2 Baguettebrötchen ³
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Birne
- 1 unbehandelte Limette
- 100g ASC-Räucherlachs ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 98.4g, Eiweiß 23.1g



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, $\frac{1}{2}$ TL 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, anschließend etwas abkühlen 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, den **Saft** mit dem **Räucherlachs**, den **Birnen**, den **Zwiebeln**, der **$\frac{1}{2}$ der Chilischote oder mehr nach Geschmack** und **$\frac{1}{2}$ TL Salz** vermengen.



5. Sauce verrühren

Die **$\frac{1}{2}$ 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.