



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.

- 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

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

- Backofen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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



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.



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 **Soft** mit dem **Räucherlachs**, den **Birnen**, den **Zwiebeln**, der **½ der Chilischote oder mehr nach Geschmack** und ½TL Salz vermengen.



Ca. **1TL Ingwer** schälen, fein reiben und mit 2TL Pflanzenöl, 1EL Essig, ½TL 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.



Die **½ 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.



Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken, anschließend etwas abkühlen lassen.



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