



## Sandwich mit Räucherlachs-Birnen-Tatar

dazu Karottensalat mit Ingwerdressing



ca. 25min



3-4 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
- 2 Karotten
- 10g Schnittlauch
- 4 Baguettebrötchen <sup>3</sup>
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Birnen
- 2 unbehandelte Limetten
- 200g ASC-Räucherlachs <sup>2</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Gurke

- 6EL Mayonnaise 1
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 739kcal, Fett 30.5g,  
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 22.3g



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 **Birnen** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen. Die **Limetten** halbieren und auspressen, den **Limettensaft** mit dem **Räucherlachs**, den **Birnen**, den **Zwiebeln**, der **Chilischote** und 1TL Salz vermengen.



Ca. **2TL Ingwer** schälen, fein reiben und mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Karotten** 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 **Sojasauce** mit 6EL Mayonnaise und 2EL 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.