



Sandwich mit Räucherlachs-Birnen-Tatar

dazu Karottensalat mit Ingwerdressing



ca. 25min



4 Portionen

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

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 2EL 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 739kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 22.3g



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. **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.



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 **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.



5. Sauce verrühren

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.



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.