

Tatar vom Saibling mit Spinat-Creme

Zutaten für das Tatar (für 4 Personen):

- 200 g (ohne Haut) Saiblingsfilet
- alternativ: Lachsfilet
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL milde Sojasoße
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- etwas Fischsoße

Fischfilet säubern, entgräten und mit einem scharfen Messer fein würfeln. Chili putzen, Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten vorsichtig in einer Schüssel vermengen und würzen.

Zutaten für die Spinat-Creme:

- 400 g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Handvoll Cashewkerne
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Spinat gründlich säubern, gröbere Stiele entfernen. Kochwasser erhitzen und salzen. Eine Schüssel mit Eiswürfeln und Wasser bereitstellen. Den Spinat in das Kochwasser geben und kurz zusammenfallen lassen. Danach sofort in das Eiswasser geben. Die Flüssigkeit aus dem Spinat drücken und das Gemüse grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten, einige zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen mit Olivenöl in einen hohen Becher geben und kurz mixen. Den Spinat hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Gegebenenfalls noch mehr Nüsse dazugeben. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Spinat-Salat:

- 2 Handvoll junger Spinat
- etwas Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Die jungen Spinatblätter waschen und trocknen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup und Salz eine Vinaigrette herstellen. Die Spinatblätter vor dem Anrichten kurz darin wenden.

Zutaten zum Anrichten:

- 1 Bund Schnittlauch
- einige Cashewkerne

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Spinatcreme dekorativ auf Teller streichen. Jeweils einen Servierring darauf stellen und einige Spinatblätter hineinlegen. Anschließend eine Schicht Tatar und eine weitere Schicht Spinatblätter hineingeben. Mit Tatar abschließen. Den Ring entfernen. Mit gehackten Cashewkernen und Schnittlauchröllchen garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 14.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen