

# Apfel-Lachs-Tatar

⌚ 40 Minuten || Mittel



Bild: BVEO

## Zubereitungsweise

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocknen und ein paar Zesten mit dem Zesten-Reißer aus der Schale reißen oder die Schale abreiben und beiseite stellen. 1/2 Zitrone pressen.

Schalotte schälen und mit den ungeschälten Äpfeln ebenfalls fein würfeln. Sofort mit etwa 1 EL Zitronensaft beträufeln und dem Lachs mischen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Granatapfel halbieren und die Kerne sorgfältig heraus lösen. Einen etwa 8 cm großen Servierring (oder einen aus Alufolien-Streifen geformten Ring) auf einen Teller stellen und mit 1/4 des Tatars befüllen. Genauso mit dem Rest des Tatars verfahren.

Das Tatar mit Granatapfel-Kernen, Zitronen-Zeste, bunten Sprossen und einer Prise schwarzem Sesam garnieren und sofort genießen.

*Ein Rezept von Ariane Bille für „Deutschland – Mein Garten“.  
Sieben köstliche Inspirationen mit Äpfeln aus Deutschland zeigen wir in unserem galaktischen Youtube-Film [„Am Anfang war der Apfel“](#). •*

## Zutaten für 4 Personen

300 g Lachsfilet (Sushiqualität)

1 Bio Zitrone

1 Schalotte

1 golden Delicious, gewaschen

Fleur de Sel

frisch gemahlener Pfeffer

1 Granatapfel

bunte Sprossen

1 TL schwarzer Sesam

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de  
www.deutsches-obst-und-gemuese.de