

## Wintergemüse-Tatar mit Rauchlachs

Eine raffinierte Vorspeise, die sich zudem gut vorbereiten lässt.

### EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **LEICHT**

### ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	8 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	45 MIN



## ZUTATEN

 FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise

- 3 mittlere Rüebli ca. 400 g**
- 3 mittlere Petersilienwurzeln ca. 300 g**
- 12 Stk. Rosenkohl**
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch**
- 1 Bund glatte Petersilie**
- 75 g Halbfettquark**
- 75 g Doppelrahmfrischkäse nature**
- 1 Esslöffel Senf**
- ca. ½ Esslöffel Zitronensaft**
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Rauchlachs in dünne Scheiben geschnitten**
- nach Belieben 1 Beet oder 1 Handvoll Kresse**

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Tatar und Rauchlachs kann man am Vorabend zubereiten.  
Nicht länger als ½ Stunde vor dem Servieren anrichten.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Zutaten halbieren.  
Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

## ZUBEREITUNG

- 1** Rüebli und Petersilienwurzeln schälen, der Länge nach in dünne Scheiben, anschliessend in feine Streifen und zuletzt in kleine Würfelchen schneiden. Vom Rosenkohl den Strunk grosszügig abschneiden und die einzelnen Blättchen bis auf ein Miniköpfchen ablösen. Die Blätter in Streifen schneiden, die übriggebliebenen Miniköpfchen hacken.
- 2** Das Gemüse in wenig Salzwasser oder im Dampf (Steamer) bissfest garen. Abschütten und kalt abschrecken. Auf Küchenpapier trockentupfen.
- 3** Während das Gemüse gart, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Quark, Frischkäse, Senf und Zitronensaft beifügen, alles verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Gemüse untermischen und wenn nötig nachwürzen. Bis kurz vor dem Servieren kühl stellen.
- 4** 6 Lachsscheiben als Rondellen von 8–10 cm Durchmesser – die Grösse eines Ausstech- oder Dessertrings – ausschneiden. Restliche Lachsscheiben in kleine Rechtecke schneiden, die nicht grösser als 5–6 cm sind. Beides bis kurz vor dem Servieren kühl stellen.
- 5** Zum Anrichten des Tatars jeweils einen Ausstech- oder Dessertring von 8–10 cm Durchmesser auf einen Teller setzen. Den Boden im Ring mit 2–3 Lachsrechtecken belegen, dann eine Lage Gemüsetatar daraufgeben, wiederum mit Lachs bedecken und mit Gemüsetatar sowie je 1 Lachsrondelle abschliessen. Den Ring sorgfältig entfernen. Das Tatar nach Belieben mit Kresse garnieren.

## NÄHRWERT

### Pro Portion

- 15 g** Eiweiss
- 10 g** Fett
- 14 g** Kohlenhydrate
- 216 g** kKalorien

### ERSCHIENEN IN

11 - 12 | 2023, S.46 [Abonnieren](#)

## MEINE NOTIZ

Rosenkohl-Rezepte