

Gebackener Lachstatar und rote Bete mit Granatapfel-Vinaigrette

Für 4 Personen

Sie können die rohen Rote-Bete-Knollen auch einzeln mit den Gewürzen und etwas Salz in Aluminiumfolie einpacken, bei 180°C für 1 ½ Stunden in den Ofen gegeben und danach schälen. Dann haben Sie mehr Platz auf dem Herd. Beim Verarbeiten sollten Sie auf jeden Fall Gummihandschuhe tragen: Rote Bete färbt sehr intensiv, Sie haben sonst eine ganze Weile rote Finger und Fingernägel.

Zutaten:

Rote-Bete-Salat:

4 Knollen Rote Bete (klein)
Kümmel, Piment, Lorbeer
1 Granatapfel
2 EL Granatapfelsirup
3 EL Apfelessig
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft

Lachstatar:

1 Baguette
1 Schalotte
200g Lachsfilet (küchenfertig)
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Rapsöl zum Braten
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. In einen mittelgroßen Topf Wasser, Kümmel, Piment, Lorbeer und 1 EL Salz zum Kochen bringen.
Die Rote-Bete-Knollen darin so lange kochen, bis sie weich sind. Das kann bis zu einer Stunde dauern.
Danach in Eiswasser abschrecken und mit einem kleinen Messer schälen. Die Rote-Bete-Knollen in dünne Scheiben hobeln.
2. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herausbrechen. Aus Granatapfelsirup, Apfelessig und Gemüsebrühe eine Vinaigrette herstellen und die Granatapfelkerne hinzufügen. Mit Salz, Zucker und 1 TL Zitronensaft abschmecken und über die gehobelte Rote Bete geben.

3. Vom Baguette die Rinde abschneiden, das Weiße in feine Würfel schneiden und beiseite stellen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Lachs ebenfalls fein würfeln und mit den Schalottenwürfeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Lachs zu vier gleich großen Bällchen formen und diese in Baguettewürfel wälzen. Das Brot leicht andrücken, sodass es den Lachs komplett umhüllt. Die fertigen Lachs-Brot- Kugeln in einer großen Pfanne in reichlich Rapsöl braten, bis das Brot goldbraun ist.

Zeiten:

Dauer 45. Minuten

+ 1. Stunde Kochzeit für die Rote-Bete