

Lachs-Carpaccio

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Anfrieren: ca. 30 Min.

ca. 400 g sehr frisches Lachsfilet
am Stück (z. B. rosa und
orangeroter Lachs)

Koriandersauce

1 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Olivenöl oder
anderes Öl

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Korianderblättchen
(siehe Tipp), fein gehackt

2 Zucchini

Lachs mit Haushaltspapier trocken-
tupfen, zum Schneiden in Klar-
sichtfolie eingepackt ca. 30 Min.
anfrieren. Teller kühl stellen. Zi-
tronensaft mit allen Zutaten bis
und mit Koriander gut verrühren,
bis die Sauce sämig ist. Aus den
Zucchini mit dem «Deko-Röschen-
Schneider» 4 Röschen schneiden,
Rest klein würfeln. Angefrorenes
Lachsfilet aus der Folie nehmen,
leicht schräg in möglichst feine
Scheiben schneiden, auf gekühl-
te Teller verteilen, mit Koriander-
sauce bestreichen. Röschen mit
etwas Sauce beträufeln, Zucchini-
würfeli mit der restlichen Sauce
mischen, über dem Lachs vertei-
len, sofort servieren.

Tipp: statt Koriander Dill verwen-
den.

Pro Person: 16 g Fett, 20 g Eiweiss,
3 g Kohlenhydrate, 1140 kJ (235 kcal)



Der passende Wein

Das Lachs-Carpaccio vermählt sich wunderbar mit einem weissen Pouilly Fumé oder Sancerre aus Frankreich. Zum Kalbsfilet mit Wasabi-Rahm greift man am besten zu einem Chardonnay, ganz gut wäre einer aus dem Burgund, z. B. ein Meursault, ein australischer oder ein kalifornischer. Wer zum Kalbsfilet lieber einen Roten trinkt, ist ebenfalls mit einem Bur-gunder gut beraten. Es darf auch ein Schweizer Blauburgunder sein.

Trinktemperaturen

Weissweine: 10 Grad
Chardonnay: 12 Grad
Rotweine: 16 Grad

