



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tatar vom Lamm - Lammtatar asiatisch



Einkaufsliste:

Lammfilet oder Lammlachse, 400 g

Schalotten, 2

Zitrone, 1 Bio

Koriander, ½ Bund

Zitronenthymian, 4 Stängel

Frühlingszwiebeln, 2

Chilischote, getrocknet, 1

Sesamkörner, 1 EL

Sesamöl, geröstet, 1 EL

Fischsauce, 1 TL



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Symbole für Lamm-Tatar asiatische Art

	 einfach schnell	
 kalt servieren		
	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	 To Go Food Party

Vorbereitung:

- Lammfleisch sehr fein würfeln, (mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen und anschließend in sehr kleine Würfel schneiden),
- Schalotten klein hacken und ca. 1 min. in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen,
- Zitronenschale abraspeln und den Saft auspressen,
- Korianderblätter klein hacken,
- Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden,
- Zitronenthymianblättchen abzupfen,
- Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen,
- Schote sehr klein hacken,
- Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten

Zubereitung:

- Fleisch mit dem gerösteten Sesamöl beträufeln,
- Schalotten, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Sesamkörner, Koriander und Zitronenthymian untermischen,
- mit Fischsauce, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken

Tipps:

- Wer den Koriandergeschmack (leicht seifig) nicht mag, kann stattdessen z.B. Glattpetersilie, Basilikum, Schnittlauch, etc. verwenden.
- Zusätzlich kann dieses Tatar auch mit geröstetem Paprikapulver oder einer Currymischung abgeschmeckt werden.

Dazu passt z.B. eine: restsüße Rieslingspätlease von der Nahe.