

# Avocado mit Lachstartar und Mango

Von: Beate Rothärmel  
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.  
zzgl. 1 Stunde kühlen

## Zubereitung

Mango schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Pfefferschote von den Kernen befreien und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Mango mit der Peperoni mischen und beiseitestellen.

Das Lachsfilet in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotte, den Knoblauch und den Ingwer ebenfalls fein würfeln. Alles miteinander vermischen. Den Abrieb der Zitrone und den Saft einer halben Zitrone zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den fein geschnittenen Dill zugeben. Ca. 1 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren ca. ½ Stunde aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocado anschneiden, damit sie einen guten Stand hat. Ein Backblech mit Papier auslegen und die Avocadohälften darauf verteilen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen (160 °) geben.

Auf einem Teller etwas Salat zur Deko (z.B. Babyspinat oder Eichlaub) geben. Die Avocadohälfte auf die Teller geben, dann das Lachstartar und darauf das Mangotatar geben. Mit Kresse dekorieren und fertig.

## Einkaufsliste

2 reife Avocado  
1/2 reife kleine Mango  
250 g Lachsfilet (sehr frisch)  
frischer Ingwer  
1/2 Bio Zitrone  
1 kleine Knoblauchzehe,  
1 kleine Schalotte  
1/2 rote Pfefferschote  
Dill  
Salz, weißer Pfeffer  
Kresse, Salat zur Deko