



Zutaten:

200 g	Lachsforellenfilet
2 TL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	rote Zwiebel
1 TL	Olivenöl
2	Wachteleier

Zubereitungszeit: 10 Min + 5 Min Garzeit
für 2 Personen – geht schnell

Lachsforellen-Tatar mit Wachtel-Spiegelei

Zubereitung:

Das Lachsforellenfleisch in feine Würfelchen schneiden, fast schon schaben.
In 1 TL Olivenöl, dem Zitronensaft und den Gewürzen marinieren. Die Zwiebel
in sehr feine Würfel schneiden und unter das Tatar heben.

1 TL Olivenöl in einer Pfanne mit etwas Wasser langsam erhitzen. Wenn das
Wasser zu spritzen beginnt die kleinen Wachteleier vorsichtig direkt in die
Pfanne aufschlagen und bei mittlerer Hitze als Spiegelei ausbraten. Das Tatar
dekorativ auf Tellern portionieren - am besten mithilfe eines Ringes - und die
Spiegeleier oben aufsetzen.

Tipps:

Schmeckt sehr gut zu einer Portion
Spargel.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

