

Für 4 Personen

Chartreuse mit Thunfisch, Tomaten und Guacamole Riesencrevetten nach provenzalischer Art mit Knoblauchbrot Kleines Salatbouquet mit Champagner-Vinaigrette

Thunfischtatar

- 300 g geräucherter Thunfisch
- 30 g feingehackte Schalotten
- 20 g feingehackte Kapern
- 2 Sardellenfilet fein gehackt
- 1 Bund Dill
- 50 g Magerquark
- 50 g Sauerrahm
- 1 Eigelb
- Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle, Muskat und einige Tropfen Tabasco

Zubereitung

Den geräucherten Thunfisch in ganz kleine Würfel schneiden (Brunoise). Den Dill zupfen, waschen und fein schneiden, mit den Schalotten, Kapern und Sardellenfilets zusammen unter die Thunfischbrunoise geben. Magerquark, Sauerrahm und das Eigelb gut miteinander vermischen und unter die Thunfischmasse geben. Mit Salz, weissem Pfeffer aus der Mühle, Muskat und einigen Tropfen Tabasco rassig abschmecken.

Guacamole

- 2 Avocados
- 1 El feingehackte Zwiebeln
- 2 Chillis in feine Ringe geschnitten
- 1 Tomate, geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Stengel fein geschnittenes Korianderkraut
- Salz

Zubereitung

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. In einer Schüssel das Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken und die Zwiebeln, die Chilliringe, die Tomaten und den Koriander darunter mischen und mit Salz abschmecken.

Für 4 Personen

Thunfisch-Chartreuse

- 4 Tranchen geräucherten Thunfisch
- 4 dünne Scheiben von einer Gurke
- 4 Koriandersträusschen

Zubereitung

Von den Thunfischtranchen Rondellen ausstechen von der Grösse der Ringe. Die Thunfischscheiben dienen als Boden. Die Gurkenscheiben mit einem Sparschäler der Länge nach abschälen und in die Ringe legen. Am Ende auf beiden Seiten schräg einschneiden um die Gurken so zusammenzustecken. Das Thunfischtatar bis $\frac{3}{4}$ Höhe der Ringe einfüllen, mit der Guacamole auffüllen und mit frischen Koriandersträusschen ausgarnieren.

Salatbouquet

- Gartenfrische Salate wie: Ruccola, Löwenzahn, Lollo, Eichblatt, Chiccorino rosso und junger Spinat

Zubereitung

Die Salate waschen und nach Wunsch zupfen.

Anrichten

- 4 Radieschen
- 4 Blumenblüten

Zubereitung

Die Chartreuse auf dem Teller plazieren. Auf der Seite ein schönes Salatbouquet anrichten und dieses mit in Scheiben geschnittenen Radieschen und Blumenblüten ausgarnieren. Die Riesencrevetten daneben legen und das lauwarmer Knoblauchbrot dazu geben. Den Salat mit der Sauce leicht nappieren und sofort servieren.

Anmerkung zur Avocado und Guacamole

Keine andere Frucht ist so reich an Proteinen wie die Avocado. Wenn sie reif ist, besteht sie zu 30 Prozent aus Öl. Dazu ist zu bemerken, dass in Europa nur selten reife Avocados zu kaufen sind. Das ist an sich keine Katastrophe, denn die Avocado reift nicht am Baum, sondern erst nachdem sie gepflückt wurde. Am besten reift sie, in Zeitungspapier gewickelt, bei Zimmertemperatur nach. Ist sie dann reif und weich, hält sie sich gut noch einige Tage im Kühlschrank.

Avocados vertragen weder den Mixer noch die Zitrone

Die Guacamole wird immer frisch zubereitet und sofort nach der Zubereitung auf den Tisch gebracht, denn sie kann sich schon nach wenigen Minuten unappetitlich verfärben.

Da hilft auch das Beträufeln mit Zitrone nichts. Auch dies ist keine Katastrophe, denn wenn man die Guacamole gemischt hat gibt man den Stein wieder bei und deckt sie mit einer Folie zu. So ist sie einige Stunden im Kühlschrank haltbar ohne Verfärbung.