Artikel vom 11.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 18:54 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/lachstatar-mit-avocadocreme

Lachstatar mit Avocadocreme



Foto: Franziska Heinrichs

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Limette

200 g Lachs (Sushi-Qualität)

1 EL Olivenöl

1 EL Reisessig

1 reife Avocado

100 g Quark

1 kleiner Schuss Agavendicksaft

etwas Dill und Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

Chiliflocken

Zubereitung:

Für das Lachstatar Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lachs ebenfalls fein würfeln und zusammen mit der Schalotte und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Ein wenig feinen Limettenabrieb hinzugeben. Für das Dressing Olivenöl, Reisessig, Agavendicksaft und Limettensaft vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Alles mit dem Lachs vermengen und mit fein gehacktem Schnittlauch und Dill abschmecken. Anschließend sollte der Lachs abgedeckt noch 20 Minuten kalt stehen.

Für die Avocadocreme die Avocado von der Schale und dem Kern befreien und zusammen mit dem Quark, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Limettensaft und Chiliflocken mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse verrühren. Mithilfe eines Dekorrings kann nun die Lachsmasse circa 2 bis 3 cm hoch in diesen gefüllt werden. Anschließend die Avocadocreme etwa 1 cm dick darauf verteilen. Zur Dekoration kann optional noch etwas Kaviar, Schnittlauch, Radieschenscheiben oder auch Sesam verwendet werden.

Tipp: Den Lachs vor dem Schneiden für 10 bis 15 Minuten einfrieren. Dadurch lässt er sich einfacher und feiner schneiden.

Franziska Heinrichs