



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Gegrilltes Alaska Wildlachs-Tatar auf schwarzem Quinoa-Salat

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Salat:

200 g schwarzer Quinoa  
10 ml Olivenöl  
1 reife Avocado, vorzugsweise Sorte „Hass“  
75 ml Zitronensaft  
200 g Äpfel  
1 rote Chilischote  
5 Zweige Minze  
Salz

### Fisch:

50 g rote Zwiebeln  
½ Bund Schnittlauch  
20 g feine Kapern  
20 g grober Senf  
30 ml Olivenöl  
4 Alaska Wildlachsfilets à 150 g, ohne Haut und Gräten  
Salz  
Zitronenpfeffer  
20 ml Zitronensaft

### Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse, ersatzweise Gartenkresse oder Brunnenkresse



## Zubereitung:

1. Für den Salat Quinoa in 10 ml Olivenöl unter Rühren anrösten. 300 ml Wasser hinzugeben, aufkochen und Quinoa bei ausgeschaltetem Herd zugedeckt garen lassen. Inzwischen Avocado und Äpfel von Schale und Kern befreien, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Minze von den Stielen streifen und fein schneiden. Alle Zutaten für den Salat vermengen und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken.
2. Für den Fisch Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Schnittlauch und Kapern fein schneiden. Senf mit 20 ml Olivenöl verrühren. Fisch kalt abbrausen, trocknen und auf einer Seite kreuzweise in kleinen Abständen 7-8 mm tief einschneiden. Auf der anderen Seite mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, salzen und mit Zitronenpfeffer würzen. Zum Servieren die gewürzte Seite in einer sehr heißen Grillpfanne 30 Sekunden garen, dann auf der gegrillten Seite auf Tellern anrichten. Die obere Seite des Fischfilets mit Salz und Limettensaft würzen, dann Senföl, rote Zwiebeln, Schnittlauch sowie Kapern darauf verteilen.
3. Zusammen mit dem Quinoasalat und Kresse servieren.



**Zubereitungszeit:** 45 min. Vor- und Zubereitung

**Nährwerte:**

Energie: 720 kcal/3020 kJ

Eiweiß: 38 g

Fett: 46 g

Kohlehydrate: 37 g