Lachsforellen-Bulgur-Tatar mit Zitronen-Salsa

Für zwei Personen

Lachsforellen-Bulgur-Tatar:

250 g Lachsforellenfilet	2 kleine Schalotten	1 rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	30 g feiner Bulgur	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Piment
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Salsa:

1 Salzzitrone	1 Limette, Schale	40 g grüne Oliven
3 Zweige Petersilie	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl-Salat:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	3 Cherrytomaten	1 Frühlingszwiebel
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Berberitzen
2 EL Pistazien	40 ml Olivenöl	2 Zweige Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Sumach	Salz	

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	Pistazien, von oben
---------------	---------------------

Lachsforellen-Bulgur-Tatar:

Den Bulgur gründlich abspülen und in einer kleinen Schüssel mit 50 ml kaltem Wasser bedecken, eine Prise Salz unterrühren und 20 Minuten quellen lassen. Die Lachsforelle in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden, Schalotte abziehen. Chilischote und Schalotten fein würfeln. Bulgur kurz trocknen lassen. Mit Schalotten, Chili, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Zitronen-Salsa:

Limette heiß abspülen, Schale abziehen und mit dem Olivenöl in einen Topf geben. Kurz erhitzen und die Schale im Öl ziehen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Oliven grob hacken. Zitronenschale der Zitrone fein würfeln und die Petersilie fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und sorgfältig vermengen.

Für den Blumenkohl-Salat:

Blumenkohl fein raspeln und in feines Sieb geben. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl im Sieb 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen. Zwiebel abziehen. Zwiebel, Frühlingszwiebel, Petersilie, Tomaten fein hacken. Pistazien grob hacken. Schale von der Zitrone fein abreiben und anschließend Zitrone auspressen.

Den Blumenkohl mit Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Tomaten, Berberitzen Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Sumach und der Hälfte der Pistazien verrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Mit Minze und Pistazien garnieren.

Janko Müller am 24. Juni 2025