



Gemüsetatar mit Wachtelei & Lachs

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

250 g	Räucherlachs	150 g	Couscous
150 g	Rote Linsen	1	Tomate
1/2	Gurke	1	Zucchini
150 g	Frischkäse	150 g	Feta
1 Bund	Rucola	4	Wachteleier
1	Zitrone	1/2 Bund	Dill
2 EL	Olivenöl		Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. 300 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Couscous darin einweichen.
2. Für die rote Linsen den Vorgang wiederholen.
3. Gurken und Zucchini vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.
4. Anschließend alles mit Couscous und den roten Linsen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Olivenöl abschmecken.
5. Für die Creme den Feta klein reiben und mit Frischkäse, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft sowie gehacktem Dill zu einer Masse bringen.
6. Den Räucherlachs sehr klein schneiden, mit klein geschnittenem Dill, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nun mithilfe eines Dessertringes das Tatar wie folgt aufeinander schichten: erst die Couscous-Linsen-Mischung, dann die Frischkäsecreme und als letzte Schicht folgt das Lachstatar.
8. Am Ende die Wachteleier vorsichtig mit etwas Butter anbraten und alles mit Rucola und Kresse auf einem Teller dekorieren.