

Raffiniertes Avocadotatar – optional mit Riesencrevetten



Avocadotatar ist etwas Wunderbares: simpel in der Zubereitung, als Beilage oder Vorspeise geniessbar, gesund und einfach superfein!

2014 bin ich in Los Angeles zum ersten Mal in den Genuss eines Avocadotatars gekommen. LA ist für mich die foodtechnisch inspirierendste Stadt überhaupt, weil man jede nur erdenkliche Speise in allen Varianten findet: extrem ungesunden, fleischlastigen Fast Food, Veganer in allen Farben und Formen, Gluten- und Zuckerfreies und internationale Küche aus jedem Land der Welt.

Aber zurück zum Tatar: Wichtig für die Präsentation aller Tatars ist der Servierring, in dem man die Speise schön «büschelet», damit sie auf dem Teller auch wirklich hübsch aussieht. Meine Avocadotatars serviere ich mal in Kombination mit Shrimps an einer Joghurt-Mango-Sauce als leichten Hauptgang oder auch als Vorspeise nebst Bruschette oder Salat. Das Tatar selbst ist übrigens vegan – perfekt also für vegetarische Gäste oder solche, die komplett auf Tierprodukte verzichten.

- 1-2 nicht zu reife Avocados (sonst vermanschen sie beim Schneiden zu sehr)
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ einer mittelgrossen roten Zwiebel, ganz fein gehackt
- wenig Koriander, fein gehackt
- Etwas Saft einer Limette oder Zitrone (je nach Geschmack, die Limette hat einen intensiveren, exotischeren Geschmack als die Zitrone)
- $\frac{1}{2}$ Tomate
- Ganz wenig gepresster Knoblauch
- Gutes Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1. Tomate in siedendes Wasser geben, danach kalt abschrecken und schälen. Tomate halbieren und mit einem Teelöffel von den Kernen befreien.
2. Tomate ganz fein hacken, so dass sie praktisch zu einem Püree wird. Mit etwas Olivenöl und dem gepressten Knoblauch in einem Schälchen vermengen.
3. Avocado schälen, entkernen und vorsichtig in regelmässige Würfelchen schneiden.
4. In einer zweiten Schüssel die gewürfelte Avocado mit der fein gehackten roten Zwiebel, dem Koriander, dem Limetten- oder Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vorsichtig vermischen und abschmecken.

5. Jetzt geht es ans Anrichten: Den Servierring auf einen Teller legen, das Avocadotatar hineingeben und vorsichtig andrücken. Nun das Tomatenpüree darübergerben. Dieses ebenfalls vorsichtig andrücken und mit Koriander garnieren. Kurz vor dem Servieren den Ring entfernen.

Zubereitungsdauer ca. 15 Minuten

1. Entweder bereits geschälte Riesenscrevetten kaufen oder die Riesenscrevetten schälen.
2. Olivenöl in eine Bratpfanne geben, Riesenscrevetten kurz auf der einen Seite braten, bis sie rot werden.
3. Gehackte Chili, gehackten Knoblauch und gehackte Petersilie zu den Riesenscrevetten geben und die zweite Seite langsam braten.
4. Mit Salz bestreuen, mit wenig Zitronensaft beträufeln – et voilà, einfach köstlich!

Bemerkung: Fürs Foto habe ich die Riesenscrevetten nicht geschält, weil ihre Farbe einfach umwerfend ist. Natürlich schäle ich sie sonst vor der Zubereitung.