REZEPT · 8 PORTIONEN

Ceviche vom Kabeljau | Guacamole | Tomate

RAUSCH
familienwerkstatt.de · esswerkstatt.de · kaufRausch.store

Kabeljau

ZUTATEN

500 g	Kabeljaufilet
3 Stk.	Limetten
2 Stk.	Paprika (fein gewürfelt)
2 Stk.	Zwiebeln
1 Stk.	Staudensellerie
½ Bund	Koriander
	Chili
	Salz
	Pfeffer
	Weißweinessig
	Olivenöl (alternativ anderes kaltgepresstes Öl)

ZUBEREITUNG

Kabeljau für den Rohverzehr vorher mindestens 24 Stunden bei −20 °C tiefgefrieren oder TK-Ware verwenden.

Für das Ceviche die Fischfilets trocken tupfen. Fischfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Paprika, Staudensellerie und Zwiebeln in feine Würfel schneiden und dem Fisch zugeben. Die Limetten auspressen. Jetzt alles mit dem Limettensaft, den Gewürzen, gehacktem Koriander, Essig, Öl und anderen Aromaten abschmecken und vor dem Anrichten 1 Stunde kalt stellen.

Guacamole

ZUTATEN

3	Avocados (reif)
1	Tomate
1 Stk.	Zwiebel
	gehackter Koriander
1 Zehe	Knoblauch
1	Limette
	Rau(s)ch Salz◆ und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Avocados auskratzen und zerdrücken. Tomaten und Zwiebeln fein würfeln und gehackten Knoblauch zugeben. Alles mit Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomate

ZUTATEN

4	Tomaten
	brauner Zucker
	Tannennadel Kernöl◆
	Schwarzwald Flavor◆
	Rau(s)ch Salz◆

ZUBEREITUNG

Die Tomaten kreuzweise einritzen, ca. 15 Sekunden in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und häuten. Halbieren, mit den restlichen Zutaten würzen und im Ofen bei ca. 130 °C ca. 1,5 Stunden trocknen. Die Tomate soll saftig und leicht getrocknet sein.

NOTIZEN

◆ kaufRausch-Produkt · erhältlich unter kaufRausch.store