

# Lachstatar mit grünem Apfel und Sprossen, dazu frisches Buchweizen-Nussbrot

## Zutaten für 4 Personen

Für das Tatar:

300g roher Frischlachs  
1 Grüner Apfel  
1 kleine Zwiebel  
Petersilie  
1 EL grobkörniger Senf  
1 EL Essig  
Sprossen für die Garnitur

Buchweizen-Nussbrot:

300g Buchweizen  
200g Dinkel  
50g Sonnenblumenkerne  
100g gehackte Haselnüsse  
25g gehackte Pistazien  
100g feingeschnittene Aprikosen  
100g Haferflocken  
50g Kürbiskerne  
1 TL Salz  
1 Würfel frischer Hefe  
1 EL Honig

## Zubereitung

Tatar:

Den Frischlachs fein hacken, den Apfel mit der Röstreibe dazu reiben. Zwiebel und Petersilie fein hacken und dazu geben und die Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sprossen garnieren.

Buchweizen-Nussbrot:

Milch erwärmen, bis sie lauwarm ist. Hefe und Honig dazugeben. Die übrigen Zutaten in zu einer Knetmaschine verrühren. Nun die Milchmasse hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.

15 Min. gehen lassen.

Danach in eine Kastenform geben und in den kalten Ofen schieben. Diesen auf 220°C stellen und das Brot 15 Min. backen. Nun die Temperatur auf 180°C reduzieren und das Brot 40 Min. fertig backen.

In der Form 2 Stunden auskühlen lassen.