



VEGANES DÖRRTOMATEN-TATAR

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

393 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose | Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 37 g, Eiweiss: 11 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 8 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Tomaten

200 g	getrocknete Tomaten in Öl, Tomaten grob geschnitten, 3 EL Öl aufgefangen
2	rote Zwiebel, grob geschnitten
6 EL	milder Senf

Tatar

300 g	getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, fein gehackt
100 g	Essiggurken, fein gehackt
2	Schalotte, fein geschnitten
4 EL	Ketchup
2 TL	Paprika
1 TL	Tabasco
½ TL	Salz
16	Kapernäpfel
2	Schalotte, in feinen Ringen
8 Scheibe	Nussbrot, halbiert
4 EL	Olivensöl

UND SO WIRDS GEMACHT

Tomaten

Tomaten mit dem aufgefangenen Tomaten-Öl, Zwiebel und Senf pürieren, in eine Schüssel umfüllen.

Tatar

Tomaten und alle Zutaten bis und mit Salz unter das Püree mischen. Tatar mithilfe eines Servierings auf Tellern anrichten, Kapernäpfel und Schalotte darauf verteilen. Brotscheiben mit Öl bestreichen, in einer heissen Bratpfanne beidseitig je ca. 1 Min. rösten, zum Tatar servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/22104/