

Gemüse-Tatar

Tatar:

½ gelbe Peperoni
½ rote Peperoni
1 mittlere Aubergine, geschält

alles **sehr klein** würfeln

etwas Olivenöl

in einer Bratpfanne erhitzen und das geschnittene Gemüse darin andünsten begeben und mitdünsten.

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Esslöffel Tomatenpüree

begeben und knapp weich dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

8 schwarze Oliven, entsteint
2 Esslöffel Kapern fein
1 Teelöffel grobkörniger Senf
1 Teelöffel Birnel
2 Teelöffel Ketchup
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

grob hacken.
mit Wasser abspühlen.

alles vermischen.

abschmecken.

8 Urdinkel Toast
Butter *

toasten, leicht abkühlen lassen.
bestreichen und diagonal vierteln (ergibt 32 Ecken). Tatar gleichmässig darauf verteilen

Garnitur:

½ Frühlingszwiebel
ca ½ Peperoncini
etwas Rapsöl

in sehr feine Ringe schneiden
fein hacken
alles zusammen vermischen, als Garnitur auf die Toastecken geben. Auf eine Platte anrichten und servieren

* Toast wird weniger schnell «labrig» wenn man ihn buttert. Für Buffet wichtig!

Denise Kaufmann
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70
denisekaufmann@hispeed.ch – www.ernaehrung-kaufmann.ch

