

Melanzani Tatar

Ein Rezepttipp von SONNENTOR



Melanzani Tatar © SONNENTOR

Infos

 01:30 h  Leicht

Merkmale

- Vegan

Zubereitung

Melanzani waschen und in einer Küchenmaschine klein hacken oder in kleine Würfelchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Melanzaniwürfelchen darin rundum anbraten. Mit Salz und der Hälfte des Umami Gewürzes abschmecken und etwas auskühlen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Kapern und Essiggurken klein schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten gut vermengen.

Dijon Senf, Tomatenmark, Sojasauce, restliche Umami Gewürzzubereitung, Agavendicksaft, Balsamicoessig, schwarzen Pfeffer, Paprika edelsüß sowie Chilipulver vermengen und unter

Zutaten

- 300 g Melanzani (Aubergine)
- 2 EL Olivenöl
- etwas Ayurvedisches Zaubersalz®
- 2 EL Umami Gewürz
- 1 Schalotte
- 2 TL Kapern
- 4 Essiggurken
- 1/3 Bund Petersilie
- 1 TL Dijon Senf
- 3 EL Tomatenmark

die anderen Zutaten rühren.

Tatar für gut eine Stunde ziehen lassen und bei Bedarf erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tatar in Portionen, garniert mit Sprossen und Essiggurken-Scheiben sowie Kapern, anrichten. Getoastetes Toastbrot dazu reichen.

Tipp: Weitere vegane Rezepte von SONNENTOR finden Sie unter: www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/rezepte/vegane-Weltreise.

- 1 EL glutenfreie Sojasauce
- 1 Schuss Balsamico-Essig
- etwas Pfeffer schwarz
- 1 TL Paprika
- 1 Prise Chili
- 1 TL Agavendicksaft

Für die Deko & zum Servieren:

- Sprossen
- etwas Essiggurken
- etwas Kapern
- 6 Scheiben Toastscheiben, getoastet

Zutaten für 4 Portionen