

Rote Rüben-Tartar mit Vogerlsalat und Pilzen

für 4 Personen

Vegetarisch, Saison: Herbst/Winter

Zutaten

Tartar

- ◇ 700 g Rote Rübe, vorgegart oder 1 kg frische Rote Rübe ^(*)
- ◇ 120 g rote Zwiebel
- ◇ 100 g Essiggurkerl
- ◇ 1-2 EL Balsamicoessig
- ◇ 1-2 EL Apfelessig
- ◇ 1-2 EL Essiggurkerlwasser
- ◇ 1 EL (salzreduzierte) Sojasauce
- ◇ 1-2 TL scharfer Senf
- ◇ 1-2 TL Estragonsenf
- ◇ 2 TL Honig*
- ◇ 2 EL Petersilie, gehackt
- ◇ Pfeffer schwarz, Knoblauchgranulat oder 1 Knoblauchzehe, frische/getrocknete Kräuter wie Dille, Majoran, Oregano,... (Kräuter)Salz
- ◇ 1 EL Olivenöl

Salat

- ◇ 100 g Vogerlsalat
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ 1 EL Essig
- ◇ Kräutersalz, Pfeffer gem., getrocknete Kräuter nach Belieben,...

Gebratene Pilze

- ◇ 200 g Kräuterseitlinge oder große braune Champignons
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ 1 EL (salzreduzierte) Sojasauce
- ◇ Knoblauchgranulat, Pfeffer schwarz

- ◇ 180 g **Nurkorn-Brot** (4 Scheiben)
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ ½ Becher Kresse/Sprossen

Vegane Variante: statt Honig z.B. Agavendicksaft wählen



Nährwerte pro Portion ca. (ohne Brot):

Energie 230 kcal

Eiweiß 7 g

Fett 11 g

KH 22 g

(*) BE/KE: nach Erfahrungswerten berücksichtigen

Brot: Kcal- und Nährstoffgehalt je nach Nährwerttabelle!

Zubereitung

1. Vorgegarte Rote Rübe abspülen, in sehr feine Würfel schneiden oder frische Rote Rübe im Ofen bissfest garen (Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, Rote Rübe etwa 45 min garen. Je nach Größe variiert die Garzeit, zwischendurch mit einer Gabel überprüfen, ob die Knollen schon durch sind), danach schälen/schneiden.
2. Gurkerl in feine Würferl schneiden/fein hacken.
3. Die Zwiebel fein hacken, in Olivenöl anrösten.
4. Petersilie fein hacken.
5. Ca. 100 g Rote Rübe mit Essig, Senf, Gurkerlwasser, Honig, Sojasauce mit dem Mixstab pürieren, Gewürze untermengen. Rote Rübe-Würfel damit vermengen sowie Gurkerl, Zwiebel und Petersilie untermischen. Tartar ziehen lassen.
6. Salat waschen, Marinade vorbereiten.
7. Pilze putzen in Scheiben schneiden, in Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen, würzen und beiseitestellen.
8. Das Brot in dünne Scheiben schneiden, schräg halbieren und in Öl knusprig rösten.
9. Tartar abschmecken, ggf. nachwürzen. Salat marinieren.
10. Tartar mit lauwarmen Pilzen, Salat und knusprig geröstetem Brot anrichten. Mit Kresse/Sprossen oder frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Statt Kräuterseitlingen können auch (große) braune Champignons verwendet werden. Wer keine Pilze mag, kann diese auch weglassen. Das Tartar kann nach Belieben auch mit klein gehackten Sardellenfilets und gehackten Kapern verfeinert werden.

Guten Appetit!