

NFZ-REZEPT

Vorbereiten:
Ca. 30 Minuten

Kochzeit:
40 - 50 Minuten

- 2 mittelgrosse Auberginen (350g)
- 1 Schalotte (50g)
- 50g Essiggurken
- 50g Kapern
- 50g grüne Oliven, entsteint
- 10g Randenpulver
- 300g Okara (Swiss Soja)
- 200g Ketchup
- 1 TL Senf, mild
- 1 TL Paprika, edelsüss
- 10g Rohrzucker
- 5 Tropfen Tabasco
- 2 gestr. TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Wenig Kapern, Zwiebelringe und Pepperoncini gelb/rot zum garnieren

Tatar (vegetarisch)

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die ganzen Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, rundherum mehrmals mit der Gabel einstechen und bei 220 Grad zirka 40 - 50 Minuten backen, bis die Haut der Auberginen schrumpelig ist. Die Auberginen dann auf dem Blech zirka 15 Minuten auskühlen lassen. Währenddessen die Schalotte schälen und mit den Essiggurken, Kapern und Oliven grob hacken.

Die Auberginen halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in einem Sieb zirka 15 Minuten abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch ausdrücken, in ein hohes Gefäss geben und das Randenpulver sorgfältig unterrühren. Dann mit dem Stabmixer pürieren.

Die Auberginenmasse in eine Schüssel füllen, alle übrigen Zutaten sorgfältig unterziehen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse mit Anrichteringen als Tatar mittig auf den Tellern platzieren, mit einer Gabel das Streifenmuster auf das Tatar zeichnen und mit Kapern, Zwiebelringen und Pepperoncini garnieren. Original wird dazu frischer Toast serviert.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.

TSCHANNEN
FLEISCH & WURSTWAREN

info@tschannen-metzg.ch
www.tschannen-metzg.ch
Tel. 061 841 13 10 • 4312 Magden

Wussten Sie schon, dass alle unsere Tiere aus der Region stammen?



Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen/backen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept anderen Menschen präsentieren? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an redaktion@nfz.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG  **FRICKTALER MEDIEN AG**