

Veggie-Tatar

Zutaten für 4 Personen

2 Melanzani (je 300 - 400 g)
1 EL Rapsöl
1 rote Zwiebel
4 Essiggurken
4 TL kleine Kapern
2 EL Ketchup
2 TL Senf
2 TL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver
2 TL Mirinsauce (alternativ: 1 TL Honig oder brauner Zucker)
1 EL Rote Rüben-Marinade
2 EL Olivenöl
Tabasco oder Chilipulver (nach Geschmack)
1/2 TL Salz für die Melanzani (zum Einreiben)
1/2 TL Salz für die Masse
1/4 TL frischer schwarzer Pfeffer

Zum Garnieren: Cherrytomaten, Radieschen und große Kapern

Zubereitung:

Melanzani halbieren, gitterförmig tief einschneiden, leicht salzen und mit Rapsöl bestreichen. Die Melanzani bei 180 Grad in den Airfryer oder bei 180 Grad Umluft 20 bis 25 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind. Die Melanzani sollten aber nicht zu dunkel werden.

Zwiebeln und Essiggurken feiwürfelig und die Kapern kleinstmöglich schneiden bzw. mit Wiegeschnitt hacken.

Das Fruchtfleisch der Melanzani mit einem Löffel aus der Schale kratzen und abkühlen lassen. Alternativ die Melanzanimasse dünn auf einen Teller streichen und etwa 15 Minuten in den Tiefkühler geben.

Die kalte Melanzanimasse mit den restlichen Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen

Das vegane Tatar auf Toastbrot bzw. mit einem Servierring schön anrichten und mit Cherrytomaten, Radieschen und großen Kapern garnieren.