



Veganes Tartar

Zutaten:

Katenbrot

Zwiebeln

Crème fraîche, Butter

Kräuter: Petersilie, Oregano

Spargeln, Lauch, Spargel

Öl, Salz & Pfeffer

Karotte, Orange

Avocado, Gurke, Limette

Tomaten, Schafskäse

Schnittlauch

Reibe

Zubereitung:

Vollkornbrot in Scheiben schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten anrösten.

Das erste Tartar: Karotten mit der Reibe in feine Stückchen schreddern, dazu eine halbe Orange auspressen und mit etwas Öl anmachen. Salzen und Pfeffern.

Das zweite Tartar: Gurke und eine halbe Avocado in kleine Würfel hacken, salzen und gut vermengen. Mit Limettensaft, Petersilie und Öl abschmecken.

Das dritte Tartar: Cherry-Tomaten vierteln, Schafskäse in die Schale bröseln und etwas Öl dazu geben. Salzen und mit Oregano würzen.

Lauch und Spargel in Scheiben schneiden. Eine Perlwiebel in feine Ringe hacken. Das Gemüse kurz in der Pfanne anbraten und salzen.

Das Tartar in folgender Reihenfolge im Ring anrichten: Tomaten-Tartar, Gurke-Avocado-Tartar und zuletzt das Karotten-Orangen-Tartar. Mit dem Katenbrot und dem Gemüse anrichten.

Fertig. Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN