



Veganes Tatar

Für 4 Personen

pro Person 346 kcal

Aktive Zeit: **30 Min.**

Gesamtzeit: **1 Std. 15 Min.**



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 2 1/2 EL Tomatenpüree
- 1 Dose Soja-Bohnen (ca. 210 g), abgespült, abgetropft
- 30 g entsteinte grüne Oliven, fein gehackt
- 30 g Essiggurken, fein gehackt
- 3 EL Ketchup
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1/4 TL roter Tabasco
- 1/4 TL Salz
- 3 EL Kapernäpfel
- 1 Schalotte, in Ringen
- 8 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 2 EL Olivenöl

UND SO WIRDS GEMACHT

Auberginen: Mit Öl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorge-

heizten Ofens, dabei 3 Mal wenden. Herausnehmen, etwas abkühlen, längs halbieren, Inneres mit einem Löffel aus der Schale schaben, in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Mit dem Tomatenpüree pürieren. Soja-Bohnen beigegeben, kurz mitpürieren.

Tatar: Oliven und alle Zutaten bis und mit Salz unter das Püree mischen. Tatar mithilfe eines Ausstechers (ca. 8 cm Ø) auf 4 Tellern anrichten. Kapernäpfel und Schalotten darauf verteilen. Toastbrot beidseitig mit Öl bestreichen, in einer Bratpfanne beidseitig je ca. 1 Min. rösten, zum Tatar servieren.