

Würziges Gemüse-Tatar mit knusprigem Brot aus Sardinien

Zutaten für vier Personen:

- 4 Karotten (besser wäre 2 grosse)
- 1 Zucchini
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- 1 Fenchel
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL entsteinte Oliven
- ½ Bd. Schnittlauch
- ½ Bd. glatte Petersilie
- ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 4 EL Ketchup
- Pergamena di Pane di Sardegna

Zubereitung:

Gemüse waschen. Gemüse rüsten. Natürlich mit dem Rüstmesser. Messerwechsel. Das Gemüse mit dem grossen Gemüsemesser in Julienne schneiden. Also erst in feine Scheiben oder Tranchen von maximal 2 mm. Dann in dünne Rechtecke schneiden und diese dann in 2 mm dicke Stifte schneiden. Diese Stifte dann in Brunoise schneiden, das wären die kleinen Gemüsewürfelchen von 2 x 2 x 2 mm. Die Abschnitte in Wasser auskochen, den Fond verwenden wir später für das Tatar. Die entsteinten Oliven fein hacken und zu den Gemüsewürfeln geben. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und ebenfalls beifügen. Von der Zitrone vier feine Scheiben abschneiden, diese halbieren und separat dazu servieren. Das Gemüsetatar mit Zitronensaft beträufeln und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl, Essig und Ketchup dazu geben und mit dem reduzierten und gesalzenen Gemüsefond (den Rest einfach im Kühlschrank aufbewahren) abrunden. Dazu entweder Toastbrot oder dünnes Brot aus Sardinien (Pergamena di Pane) servieren und je nach Lust mit Kräutern ausdekorieren. Ein leichtes Gericht, sieht einfach aus, gibt aber gehörig zu tun. Viel Spass beim Üben. Und noch etwas: das ist ein perfektes Restgericht. Nehmen Sie darum einfach das Gemüse, das Sie zur Hand haben.