



AUBERGINEN-TATAR

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Nährwert: Portion (1/4): 190 kcal

6 F / 25 KH / 5 EW

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
300 g Aubergine
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
1 TL Paprika
0,5 TL Salz

80 g Kapern
2 EL Ketchup
1 TL Senf
1 TL Sambal Oelek

150 g Baguette
1 EL Kapern

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Auberginen: Zwiebel schälen, mit der Aubergine in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, im Cutter fein hacken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Aubergine und Zwiebel ca. 5 Min. rührbraten. Tomatenpüree kurz mitbraten, Paprika begeben, salzen. Auberginenmasse in eine Schüssel geben, auskühlen.

2. Sauce: Kapern abtropfen, im Cutter fein hacken, mit Ketchup, Senf und Sambal Oelek unter die Auberginen mischen.

3. Anrichten: Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, im Toaster portionenweise kurz rösten. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen. Auberginen-Tatar anrichten, Kapern abtropfen, auf dem Tatar verteilen. Brotscheiben dazuservieren.

Tipp: 0,5 Bund Petersilie fein schneiden, vor dem Anrichten unter das Tatar mischen.

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi