



Sendung vom: 14. Juli 2023

Gastkoch: Kai Große „Blaue Kappe“ Augsburg

Vegetarisches Tatar mit gezupften Ziegenkäse und gerösteten Frühlingslauch

Für das Tatar:

200g Cous Cous

½ TL Salz

150g Gemüsebrühe

50g Rote Beete Saft

2 TL Olivenöl

Zubereitung:

- Brühe, Rote Beete Saft, Salz, Olivenöl aufkochen
- Cous Cous Einrühren, vom Herd ziehen und zugedeckt 5-10 min ziehen lassen
- Cous Cous auflockern und dann je nach Geschmack (mit der Tatarsauce) würzen
- Wenn das Tatar gewürzt ist, dann anrichten und mit den Garnituren ausdekorieren

Tatarsauce:

100ml Tomatensauce

1-2 Schuss Siracha Sauce (wer es würziger mag, kann mehr dazu geben)

½ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Brauner Zucker

50ml Olivenöl



Garnitur:

Frühlingslauch (in der Pfanne oder im Ofen geröstet)

Gelbe Rosinen (in August Gin eingelegt)

Radieschen

Kapernäpfel

Gurke

Röstzwiebeln

Ziegenkäse grob gezupft