

Brokkoli-Tatar, Ballon-Kartoffeln, Kräuterdip, Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Brokkoli	100-150 g vorgeg. Rote Bete	1 Schalotte
1 Granatapfel	100 g cremiger Ziegenkäse	4 Stiele Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

3 mittelgroße Kartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

Für den Dip:

1 Limette	50 g Magerquark	20 g Frischkäse
1 Zweig Schnittlauch	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	4 EL Sahne	2 EL Weißweinessig
3 EL Rapsöl	½ Beet Kresse	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Tatar:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Ca. 1 Esslöffel Granatapfelkerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoli-Röschen und -stiele fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotte, Minze und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete in je 3 dicke und 3 dünne Scheiben schneiden. 1 dicke Scheibe auf einen Teller legen, einen Ring daraufstellen und mit dem Tatar füllen. Türmchen mit einer dünnen Scheibe Rote Bete und mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln gut waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Auf ein Backblech legen. Die Schnittfläche gleichmäßig und bis zum Rand mit Salz bestreuen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen. Mit Olivenöl bepinseln und servieren.

Für den Dip:

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Quark mit Frischkäse und Limettenabrieb glattrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Dip heben.

Für den Salat:

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, diese waschen und trockentupfen. Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Rapsöl und Sahne nach und nach unterschlagen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren und mit der Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 16. November 2020