

Brokkoli-Tatar mit Joghurt-Brötchen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Brokkoli	1 Granatapfel	1 Schalotte
5 Zweige Minze	100 g Ziegenfrischkäse	75 g vorgegarte Rote Bete
Salz	Pfeffer	

Für die Brötchen:

75 ml Milch	1 Päck. Trockenhefe	80 g Naturjoghurt
300 g Dinkelmehl (630)	2 TL Salz	

Für das Tatar:

Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen.

Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Granatapfel vierteln, in grobe Stücke brechen und Kerne herauslösen.

Ca. 1 EL Kerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotten schälen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoliröschen- und stiele fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotten, Minze und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in je 2 dicke Scheiben (à ca. 3 mm) und 2 dünne Scheiben (à ca. 1 mm) schneiden. Je eine dicke Scheiben auf zwei kleine Teller verteilen. Einen Vorspeisenring auf die Rote-Bete-Scheibe stellen, mit ca. Brokkoli-Tatar füllen, leicht andrücken. Ring vorsichtig anheben, oben mit dünner Rote Bete Scheibe garnieren und mit restlichen Granatapfelkernen bestreuen.

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

75 ml sehr warmes Wasser mit Milch mischen, sodass die Flüssigkeit insgesamt lauwarm ist und die Hefe sich darin optimal auflösen kann. Ca.

5 Minuten stehen lassen.

Mehl in eine große Schüssel füllen, Hefemischung, Salz und Joghurt zugeben und mit dem Knet- haken der Küchenmaschine sehr gut verkneten. Teiglinge abstechen und aufs Backblech setzen. Im Ofen ca.

25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Bergmann am 13. Oktober 2020