

Rezept

Veganes Tatar mit Avocado

Ein Rezept von Veganes Tatar mit Avocado, am 30.05.2023

Zutaten

Für das Tatar:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 2 Süßkartoffeln (à ca. 350 g) | 4 Avocados |
| 4 EL Zitronensaft | Salz |
| Pfeffer | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |

Für das Pesto:

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 50 g geschälte Hanfsamen | 2 Knoblauchzehen |
| 4 Stängel Basilikum | 170 ml Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |

Außerdem:

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 1 kleine Zwiebel | 1 Tomate |
| 1 EL ungeschälte Hanfsamen | 4 EL Hanföl |
| 4 Dessertringe (8 cm Ø) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Für das Tatar den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und in einer ofenfesten Form im Backofen (Mitte) in ca. 45 Min. sehr weich garen. Abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Avocados längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben. Die Avocados mit einer Gabel zu glattem Mus zerdrücken. Das Avocadotatar mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Pesto die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Hanfsamen, Knoblauch, Basilikum und Olivenöl im Küchenmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Süßkartoffeltatar mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

5. Für die Deko die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, vierteln und dabei den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

6. Auf vier Teller jeweils einen Metallring mit ca. 8 cm Ø setzen. Die Hälfte des Süßkartoffeltatars in die Ringe füllen und glatt streichen. Die Hälfte des Avocadotatars darauf verstreichen. Das restliche Süßkartoffeltatar darauf verteilen und das übrige Avocadotatar darauf verstreichen. Obenauf die Tomatenwürfel anrichten. Die Ringe vorsichtig abnehmen und die Türmchen mit Pesto beträufeln, dabei 1 EL Pesto übrig lassen.

7. Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, mit den Zwiebelwürfeln in einem Halbkreis neben das Tatar streuen. Das restliche Pesto mit dem Hanföl verrühren und danebenträufeln.