



Rote Beete Tatar mit gebackenen Kapern und veganem Parmesanknusper

Zutaten

Für das Rote Beete Tatar:

4 mittelgroße Rote Beeten, roh und geschält
1 EL Kapern, abgetropft
1 Peperoncino (nach Belieben mehr oder weniger), fein gehackt
Saft und Schale von 1 Limette
1 TL Senf (Dijon oder grobkörnig)
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den veganen Parmesanknusper:

10 g Reismehl
30 g Wasser
5 g Hefeflocken
eine Prise Salz
eine Prise Kurkuma
Hefeflocken zum Bestreuen

Für das Pesto:

50 g Rucola (Rauke)
30 g frisches Basilikum
3 EL Haselnussöl
1 TL Zitronenschale, fein gerieben
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Beilagen:

2 EL Balsamicoreduktion
100 g vegane Crème Fraîche
Wirsing Salat mit Zitrone-Olivenöl mariniert
30 g geröstete Haselnüsse, grob gehackt



Zubereitung

Für das Rote Beete Tatar die geschälten rohen Rote Beeten in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Die Rote Beete kurz pulsierend zerkleinern, bis sie eine leicht stückige, aber feine Konsistenz haben. In einer Schüssel die Limettenschale, den Limettensaft, den Senf, das Olivenöl und den gehackten Peperoncino gut vermischen. Die zerkleinerte Rote Beete hinzugeben und alles gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kapern in einer Pfanne oder im Ofen bei 180°C goldbraun und knusprig backen, beiseitestellen.

Für den veganen Parmesanknusper Reismehl, Wasser, Hefeflocken, Salz und Kurkuma gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Eine beschichtete Pfanne erwärmen, bis sie kurz vor dem Rauchpunkt ist. Die Teigmasse mit einem Pinsel dünn in die Pfanne streichen. Den Teig leicht antrocknen lassen und im Backofen bei 200°C für ca. 4-5 Minuten backen. Pfanne aus dem Ofen nehmen, den Knusper einmal wenden und in der Pfanne auskühlen lassen.

Für das Pesto Rauke, Basilikum, Haselnussöl und Zitronenschale in einem Mörser zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Das rohe Rote Beete Tatar auf den Tellern anrichten und mit den gebackenen Kapern bestreuen. Jeweils einen Klecks vegane Crème Fraîche daneben platzieren. Mit Balsamicoreduktion, Wirsingsalat und gerösteten Haselnüssen garnieren. Den veganen Parmesanknusper sowie das frisch zubereitete Pesto dazu servieren.