

Möhren-Pastinaken-Tatar

Zutaten:

250 g Möhren
je 100 g Pastinake und saure Gurken
25 g weißer Teil von Lauch
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
je 1 gehäufte TL Honig und Senf
knapp ½ TL Salz
etwas Pfeffer
etwas Sonnenblumenkerne und/oder Lauch zur Dekoration

Arbeitsschritte:

1.

Wasche und bereite das Gemüse vor (schälen...)
Raspele Möhren, Pastinaken und Gurken fein, aber reibe sie nicht zu Mus.
Viertel das Stück Lauch.
Schneide es in sehr feine Streifen.

2.

Verrühre Zitronensaft, Öl, Honig Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade.
Mische sie mit dem gesamten Gemüse.

3.

Presse das Gemüse in ein Servierschüsselchen oder forme mit Hilfe eines Eislöffels Kugelhälften.
Verziere mit Sonnenblumenkernen und/oder in Ringe geschnittenem Lauch.
Serviere sofort.

Tip:

Dazu passt frisches Bauern- oder ein kräftiges Vollkornbrot.

