




Kochen

Auberginen und Zucchini mit Tomaten-Tatar

Tomaten schmecken auch herrlich als Tatar: Frische und gedörrte Tomaten mit Frühlingszwiebeln und Kapern und dazu warme Auberginen aus dem Ofen – und fertig ist dieses sommerliche Gemüsegericht!




EIGENSCHAFTEN

-  GLUTENFREI
-  LACTOSEFREI
-  VEGAN

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	20 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	25 MIN

ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise oder kleines

Essen

4–5 Esslöffel Olivenöl (1)

1 Aubergine

2 Zucchini

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

400 g Fleischtomaten

1.5 Esslöffel Kapern, in Salz eingelegt

2 in Öl eingelegte Dörrtomaten

4 Zweige glattblättrige Petersilie

1 Frühlingszwiebel

1 Esslöffel Balsamicoessig

0.5 Teelöffel mittelscharfer Senf

2 Esslöffel Olivenöl (2)

NÄHRWERT

Pro Portion

3 g Eiweiss

12 g Fett

8 g Kohlenhydrate

8 g Kohlenhydrate

160 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen und dieses mit etwa 2 Esslöffeln der ersten Portion Olivenöl (1) einpinseln.
- 2 Die Stielansätze von Aubergine und Zucchini entfernen und das Gemüse in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander auf das Backblech legen. Auf der Oberseite mit dem restlichen Olivenöl (2–3 Esslöffel) bestreichen.
- 3 Das Gemüse im 220 Grad heißen Backofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist. Dabei nach gut der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- 4 Inzwischen die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- 5 Die Kapern in ein Sieb geben, gründlich warm spülen, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann auf Küchenpapier trockentupfen. Die Dörrtomaten ebenfalls trockentupfen. Beide Zutaten mit der Petersilie sehr fein, fast musig hacken. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün ebenfalls fein hacken.
- 6 In einer Schüssel den Essig mit dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann die zweite Portion Olivenöl (2) unterschlagen. Die Tomaten, die Kapernmischung und die Frühlingszwiebel beifügen und alles gut mischen. Das Tatar wenn nötig nachwürzen.
- 7 Die Gemüsescheiben warm, lauwarm oder abgekühlt auf Tellern dekorativ anrichten und das Tomaten-Tatar in die Mitte geben. Dazu schmeckt Baguettebrot.