



TATAR

VON GEMÜSEPAPRIKA MIT RUCOLA-PESTO

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Tatar:

je 2 rote, gelbe und orange Paprikaschoten

Olivenöl zum Beträufeln

Fleur de Sel

frisch gemahlener Pfeffer

1 Knoblauchzehe

Thymian

50 g Feta-Käse

1 EL alter Balsamessig

edles Natursalz

ZUBEREITUNG

1. Den Grill befeuern.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Kerne sowie den Stielansatz entfernen.
3. Den Knoblauch schälen.
4. Die Thymianblättchen abzupfen.
5. Die Paprikastücke mit der Hautseite nach oben in einer feuerfesten Schale verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Knoblauchzehe und den Thymian darüber verteilen und alles auf dem Grill garen, bis die Haut der Paprikaschoten dunkel wird und sich löst.
7. Die Schale vom Grill nehmen, die Schoten in einen Plastikbeutel geben und kurz schwitzen lassen.
8. Dann die Haut abziehen und die Paprika fein würfeln. Den Käse ebenfalls würfeln, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

*GRILLIS nehmen:
spitzen Hitze für's
Angrillen und lange
Glut für's fertig
Garen.*

TATAR VON GEMÜSEPAPRIKA MIT RUCOLA-PESTO

Für das Pesto:

50 g Pinienkerne
150 ml Olivenöl
1 zerdrückte Knoblauchzehe
60 g Parmesankäse
250 g Rucola

MEIN TIPP

IN EIN GLAS GEFÜLLT UND MIT
OLIVENÖL BEDECKT HALT DAS PESTO
IM KÜHLSCHRANK CA. 2 WOCHEN!



1. Die Pinienkerne in einer nicht zu heißen Pfanne ohne Zugabe von Öl goldgelb rösten. Auskühlen lassen und zusammen mit Olivenöl, Knoblauch und Parmesan im Mixer fein pürieren.
2. Die Rucolablätter waschen, zupfen und dazugeben. Nur kurz weitermixen, bis alles fein zerkleinert ist.

Das Pesto sollte nicht warm werden, da es sonst an Farbe und Geschmack verliert.