

Tatar mit Meeresalgen
(für 4 Personen)

Menge	Zutaten
je 15 g	Dillisk, Wakame, Nori
1 mittlere	Zwiebel oder Schalotte
2 EL	Kapern
2 mittlere	Essiggurken
1 EL	glatte Petersilie
1 Stück	Knoblauchzehe
1 EL	Apfelessig
nach Belieben	Zitronenzeste
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Tamari (Sojasauce)
2-3 EL	Olivenöl
nach Belieben	Pfeffer
1 TL	weisser Sesam geröstet

Zubereitung

1. Algen in kleine Stücke schneiden und ca 10 Min in kaltem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen, fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Zitronenzeste, Zwiebel, Kapern, Essiggurken, Petersilie und Knoblauch fein hacken und zu den Algen geben.
3. Mit Apfelessig, Zitronensaft, Pfeffer, Tamari und Olivenöl abschmecken und mischen.
4. Vor dem Servieren mit etwas weissem Sesam und frischer Petersilie garnieren.

→ Tipp

- Das Tatar kann beliebig variiert werden mit verschiedenen Kräutern, getrockneten Tomaten, gerösteten Kürbiskernen, Ingwer, Sesamöl, Limette oder Reissessig.
- Als Brotaufstrich, zu Apéro-Crackers, zu Pasta oder zu Gemüsesticks