



simply
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.



TATAR MIT MEERESALGEN

TATAR MIT MEERESALGEN

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 Sauerrahm, 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.



ZUTATEN

für 4 Personen

20 g	Sea Salad
1	Zwiebel oder Schalotte
2 EL	Kapern
2	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
4 EL	Sauerrahm
1 TL	weisser Sesam geröstet

WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH