

# Kartotten Tatar mit Aprikosen



## Zubereitung

**Karotten kochen:** Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die ganzen Karotten darin weich garen. Diese im Wasser auskühlen lassen und danach in rund 0.2cm Stücke schneiden.

**Tatar zubereiten:** In der Zwischenzeit die Aprikosen entsteinen und in ½ cm Stücke schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und die Senfsamen bei mittlerer Hitze dünsten. Den Zucker beifügen und schmelzen. Mit dem Apfelessig ablöschen und zum Kochen bringen. Die Aprikosenwürfel begeben und einköcheln lassen, dann die Sultaninen und Gewürze begeben. Aprikosen mit den Karotten vermischen, mit Senföl und Salz abschmecken und mindestens zwei Stunden kühlstellen.

**Sauce zubereiten:** Seidentofu mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Sauce mit Kurkuma und Kala Namak Salz abschmecken.

**Garnitur zubereiten:** Die Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fettstoff goldbraun rösten. Den Räuchertofu mit den Händen zerbröckeln und die Petersilie fein hacken. Sonnenblumenkerne, Räuchertofu und Petersilie vermischen.

**Anrichten:** Tatar auf 4 Teller anrichten. Etwas Meerrettich darüber raffeln und mit Seidentofu-Sauce, Sonnenblumenkernen, Räuchertofu, Petersilie und ggf. Karottenkraut garnieren.

## Zutaten für 4 Personen (Vorspeise)

- 280g Karotten
- 120g Aprikosen
- Rapsöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- ½ TL Senfsamen, schwarz
- 20 g Zucker
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Sultaninen
- 1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Msp. Koriander, gemahlen
- 1 Msp. Zimt, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Senföl

## Sauce

- 50g Seidentofu
- ½ TL Kurkuma
- Kala Namak Salz (Schwarzsatz, im Reformhaus erhältlich)

## Zum Servieren

- ½ EL Sonnenblumenkernen
- 20g Räuchertofu
- ¼ Bund Petersilie
- Etwas Meerrettich, frisch
- Karottenkraut, falls vorhanden