



WWF-Tomaten-Tatar by Noah Bachofen (vegan)

Zutaten:

- 2 grosse Tomaten (z.B. Ochsenherz)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Senf
- 1 EL Ketchup
- ½ EL Chilisauce (z.B. Sriracha)
- 3 Essiggurken
- 5 eingelegte Tomaten
- 3 EL Öl von den eingelegten Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Zitronenabrieb
- 20g Haselnüsse

Zubereitung:

1. **Tomaten vorbereiten (Blanchieren):** Die frischen Tomaten an der Unterseite kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser geben. Anschliessend herausnehmen und die Haut abziehen.
2. **Schneiden:** Die geschälten Tomaten erst in dicke Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Die halbe rote Zwiebel und die Chili ebenfalls sehr fein hacken.
3. **Flüssigkeit entziehen (Der wichtigste Schritt!):** Die Tomaten-, Zwiebel- und Chiliwürfel zusammen in ein sauberes Passiertuch (oder ein feines Küchentuch) geben. Das Tuch eindrehen und die Masse mit den Händen kräftig auspressen, sodass der Grossteil des Tomatensafts abfließt. So wird die Konsistenz schön kompakt und "fleischig".
4. **Würzen & Abschmecken:** Die ausgepresste Masse in eine Schüssel geben. Den Abrieb einer Zitrone, fein gehackte Essiggurken und die eingelegten Tomaten hinzufügen. Mit Senf, Ketchup, Chilisauce, dem Öl der eingelegten Tomaten sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und gut vermengen.
5. **Crunch hinzufügen:** Wer mag, röstet ein paar Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett an, zerstosst sie leicht und hebt sie unter die Masse.
6. **Anrichten:** Einen Servierring auf einem Teller platzieren, die Tatar-Masse einfüllen und (z.B. mit einem Weinkorken) fest andrücken. Den Ring vorsichtig abziehen.
7. **Garnieren & Servieren:** Das fertige Tatar grosszügig mit fein geschnittenem Schnittlauch toppen und mit frischem Brot servieren. **En Guete!**