



Karotten - Tartar

Paschi Lehmann - 15.10.2025

Rezeptgruppe	Vorspeise	
	<p>Die Karotte (auch Möhre oder Rüebli) stammt ursprünglich aus Zentralasien, vermutlich aus dem Gebiet des heutigen Afghanistan. Dort wurden schon vor über 1000 Jahren wilde violette und gelbe Karotten angebaut. Im 17. Jahrhundert züchteten niederländische Bauern dann die orangefarbene Karotte, wie wir sie heute kennen.</p>	 Video

Zutaten für ca. 8 Personen

1000 g Karotten
1200 ml Wasser
2 Nori Algenblatt
6 TL Räuchersalz
8 EL Olivenöl, kaltgepresst
800 g Tomaten
80 g Schalotten
4 TL Kapern
4 TL Zitronensaft
4 TL Reisessig
4 TL Tamari (Sojasauce)
4 EL Dill, gehackt + einige Spalten
Pfeffer aus der Mühle
1 Ausstechring (ca. 8 cm Ø)

4 EL Sprossen
4 TL Meerrettich, aus dem Glas
200 g Chicorée Rosso
Vollkorn-Toastbrot



Zubereitung

1. Die Karotten schälen, erst der Länge nach in 5-mm-Streifen schneiden. Einen Topf mit 1,2 l Wasser aufkochen; währenddessen Algenblätter im Mixer pulverisieren; den Rest zur Aufbewahrung in ein verschliessbares Glas füllen.

Dann die Karottenstreifen mit 4 TL Räuchersalz und 2 TL Algenpulver dazugeben und 3 - 4 Min. kochen lassen. Anschliessend mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Das Kochwasser wird später nochmals benötigt.

2. In einer Schüssel 4 TL Algenpulver mit 3 TL Räuchersalz und 8 EL Olivenöl verrühren. Dann die abgetropften Karottenstreifen in mittelfine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Das Ganze gründlich vermengen und ca. 2 $\frac{1}{2}$ Std. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten kreuzweise einschneiden; das verwendete Kochwasser mit frischem Wasser auffüllen, erneut aufkochen und die eingeschnittenen Tomaten darin 1 Min. blanchieren. Dann aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschliessend vierteln, den Strunk sowie das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden; in einem kleinen Schälchen zur Seite stellen.

3. Die Schalotten fein würfeln; die Kapern fein hacken. Dann einen kleinen Topf mit 4 TL Olivenöl erhitzen und die Schalotten Würfel 2 Min. dünsten. Anschliessend in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und jeweils 4 TL Kapern, Zitronensaft, Reisessig und Tamari dazugeben.

Sobald die Karotten-Ziehzeit beendet ist, 4 EL Dill hacken und mit den Tomatenwürfeln ebenfalls in die Schüssel geben und vorsichtig unterheben. Das Karotten-Tatar mit Räuchersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Karotten-Tatar mit Hilfe des Ausstechrings auf die Teller anrichten, mit Zwiebelsprossen garnieren und zusammen mit je 1 TL Meerrettich servieren. Die Chicorée Blätter zupfen und unter dem Tatar anrichten; das Tatar mit jeweils 1 EL Sprossen und mit den Dillspitzen garnieren; zusammen mit je 1 TL Meerrettich sowie mit Toastbrot servieren.