



Karotten - Tartar

Paschi Lehmann - 15.10.2025

Rezeptgruppe

Vorspeise

Die **Karotte** (auch **Möhre** oder **Rüebli**) stammt ursprünglich aus **Zentralasien**, vermutlich aus dem Gebiet des heutigen **Afghanistans**.

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.



[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 Reissessig
4 TL Tamari (Sojasauce)
4 EL Dill, gehackt + einige Spitzen
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 mittelfeine 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 Zwiebel sprossen 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.