



Brokkoli-Tatar auf Roter Bete mit Granatapfelkernen & Trauben

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 350 g Brokkoli
- 4 Rote Bete Knollen | 600-650 g
- 3 Stangen Staudensellerie | ca. 100 g - gerne mit Blattgrün
- Etwa 100 g dunkle, kernlose Trauben | man kann natürlich auch helle Trauben verwenden
- 1 Granatapfel bzw. 60-80 g Granatapfelkerne
- 7-8 EL Sojajoghurt
- 1 Zitrone
- Ein halbes Bund Minze | bzw. Blättchen von etwa 5-6 Stängel
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL ungesalzene Pistazien
- Außerdem: Um ein solches "Tatar-Türmchen" zu formen, wie man es auf dem Foto sieht, benutze ich einen [Garnier-Ring*](#) mit 8 cm Durchmesser und 5 cm Höhe (*Amazon Affiliate-Link)

Tipp: Finger weg von vorgekochter Roter Bete. Ich kaufe sie ausschließlich frisch - als reine Knolle oder noch lieber mit Blattgrün. Das [Blattgrün lässt sich herrlich als Salat](#) essen und enthält besonders viel Vitamine und Mineralstoffe! Rote Bete wird aber leider überall vor allem vorgekocht und eingeschweißt angeboten. Doch der Geschmacksunterschied ist enorm. Ich mochte Rote Bete früher nicht, weil ich nur die eingeschweißte Variante kannte, heute liebe ich sie! Man kann Rote Bete roh verarbeiten oder sie leicht im Ofen garen, wie in diesem Rezept. Wer mag, kann also auch die Rote Bete in diesem Rezept roh essen, ganz wie Ihr mögt.

Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 12 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (bei Umluft 180 Grad).
2. Rote Bete gut waschen. Blattgrün und Wurzelwerk entfernen. Die Knollen ungeschält in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ich benutze dabei Einweghandschuhe, damit sich meine Finger nicht so verfärben. Die Rote Bete Scheiben mit Olivenöl bepinseln und etwas salzen.
3. Die Rote Bete scheiben für ca. 12 Minuten in den Ofen zum Garen geben. Danach das Blech aus dem Ofen holen und die Scheiben etwas auskühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit kann das Tatar vorbereitet werden. Den Brokkoli abbrausen und den harten Strunkteil entfernen. Die Brokkoli-Röschen roh in einen Mixer geben und vorsichtig mit dem Mixer zerkleinern. Es sollte kein Mus entstehen, sondern eine feinkörnige Masse, wie auf den nachstehenden Fotos zu sehen. Da ich den Stabmixer mit Aufsatz benutze, mixe ich mehrere Portionen nacheinander, da nicht die gesamte Brokkolimenge in diesen Mixer passt.
5. Den zerkleinerten Brokkoli in eine Schüssel geben. Sellerie-Stangen grob klein schneiden, ebenfalls mit dem Mixer zerkleinern und zum Brokkoli-Tatar geben. Die Kerne aus einem Granatapfel lösen. Etwa 60-80 Gramm Granatapfelkerne ebenfalls ins Tatar geben. In einem Schälchen ca. 8 EL Sojajoghurt mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Minzblättchen vom Stängel zupfen, klein hacken und unterrühren. Zitronen-Minz-Joghurt ebenfalls zum Tatar geben.
6. Alles gut miteinander vermischen. Tatar zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.
7. Garnier-Ringe auf die Teller aufsetzen und mit dem Brokkoli-Tatar füllen. Masse leicht andrücken und den Garnier-Ring entfernen. Gegarte Rote Bete Scheiben um das Brokkoli-Tatar herum drapieren. Rote Bete nochmals mit etwas Zitronensaft und ein klein wenig Salz würzen. Trauben gut waschen, halbieren und das Tatar damit garnieren. 1 EL geschälte, ungesalzene Pistazien in einem Mörser zerstoßen. Pistazienstaub über den Rote Bete-Kranz verteilen. Brokkoli-Tatar-Türmchen mit einem Zweig Minze dekorieren.