



Brokkoli-Tartar

mit feiner Ziege und Granatapfel



Zutaten für 6 Portionen

50g Cous Cous

3 Stk. Schalotten

6 Zweige Minze

450g Brokkoli

1 Stk. Granatapfel

1 Becher feine Ziege



1 Becher Schafmilchjoghurt

30g Sauerrahm

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Cous Cous in ein Behältnis geben und mit ca. 60ml kochendem Wasser aufgießen, zudecken und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und klein würfeln. Minze von den Stielen zupfen, die Hälfte davon für die Garnitur beiseitelegen, übrige Minze hacken. Brokkoli putzen und in Röschen teilen, Stiele in Stücke schneiden. Beides nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. 6 Röschen beiseitelegen, übrige Brokkoli-Stücke klein hacken. Granatäpfel halbieren, Kerne mit einem Löffel herausklopfen und ein wenig andrücken. 2 EL davon für die Garnitur zur Seite stellen.

Feine Ziege, Schalotten, Granatapfelkerne, Brokkoli und gehackte Minze gut verrühren, den mit einer Gabel aufgelockerten Cous Cous beimengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Joghurt und Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Ausstechring (ca. 6cm Durchmesser) auf einen Teller setzen, ein Sechstel vom Tatar glatt im Ring verstreichen und ein Brokkoli-Röschen behutsam hineindrücken. Ausstechring behutsam abheben und die übrigen Portionen ebenso anrichten. Die einzelnen Portionen jeweils mit einem Klecks Sauce übergießen und mit Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Mahlzeit 😊