



Gebackenes Auberginentatar

mit Chilifäden auf geröstetem Roggenbrot
mit Kräuterquark, Gurken und Radieschen



Der vitale Start in das neue Jahr

Zutaten für vier Personen

Für das Tatar

4 Auberginen

2 Schalotten

4 Cornichons

1 EL Kapern, gehackt

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL Ketchup

2 EL natives Olivenöl extra

½ TL geräuchertes Paprikapulver

8 Scheiben Roggenbrot

250 g Speisequark 20 %

½ Salatgurke

½ Bund Radieschen

1 Bund Blattpetersilie

1 Bund Dill

1 Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer aus der Mühle

natives Olivenöl extra

Chilifäden



Zubereitung

Die Auberginen halbieren, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und bei 180° im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Etwas abkühlen lassen, dann mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen. Anschließend das Fruchtfleisch klein hacken.

Schalotten in feine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten.

Cornichons in kleine Würfel schneiden.

Alles mit Kapern, Senf, Ketchup, Olivenöl und Paprika vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kräuterquark die Radieschen in Scheiben und die geschälte Gurke in feine Würfel schneiden. Die Kräuter ebenfalls kleinschneiden und zusammen mit den Radieschen und den Gurkenwürfeln unter den Quark rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Die Brotscheiben in etwas Olivenöl knusprig anbraten, mit dem Kräuterquark bestreichen, das Auberginentatar darauf anrichten und mit den Chilifäden garnieren.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.