



Rote Bete Tartar mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	735 kcal	Fett:	46,9 g
Eiweiß:	24,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6,22 g
Kohlenhydrate:	57,1 g	ungesättigte Fettsäuren:	39,7 g

Zubereitung:

1. Walnüsse in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Wasser bedecken. 1 Esslöffel Kokosnuss-Aminos einrühren; abdecken und über Nacht stehen lassen. Gut abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Pilze hinzufügen und 5 Minuten lang sautieren, bis sie weich sind.
3. Mit Walnüssen, Rote Bete, Petersilie, Schalotten, Dijon-Senf, Ketchup und Mayonnaise in eine Küchenmaschine geben. Mit der Küchenmaschine fein hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben; abdecken und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eier vorsichtig hineingeben und genau 6 Minuten kochen; herausnehmen und abkühlen lassen, dann vorsichtig schälen und halbieren.
5. Baguettescheiben leicht mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen; 1 bis 2 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind.
6. Etwa 120 g Tartar mit 4 Baguettescheiben, 2 Eihälften und 3 Gewürzgurken auf jeden Teller geben.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Tartar:

- 200 g gehackte kalifornische Walnüsse
- 1 EL Kokosnuss-Aminos, (glutenfreie Alternative zu Soja-Sauce)
- 1/2 EL Olivenöl
- 60 g Champignons, gehackt
- 2 EL Schalotten, gehackt
- 340 g gekochte Rote Bete, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 1/2 TL Dijon-Senf
- 1 1/2 TL Ketchup
- 1 1/2 TL Bio-Mayonnaise
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für die Deko:

- 4 Stück Eier
- 16 Stück Baguettescheiben
- 1 EL Olivenöl
- 12 Stück Gewürzgurken