

## Brokkoli Tartar mit Römer Schinken

---

27. Jänner 2021

### Zutaten für 4 Personen

**200g Römer Schinken**  
500g Brokkoli  
200g Kräuter-Frischkäse  
2 Frühlingszwiebel  
1 Süsskartoffel  
Minitomaten  
Rosmarinzweige  
Salz, Pfeffer, Öl  
Sprossen



### Zubereitung:

1. Die Süsskartoffel in dünne Scheiben schneiden, würzen, mit dem Rosmarin bestreuen und ca. 15 Minuten im Backrohr backen, bis sie Farbe annehmen
2. Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel auch schälen und klein schneiden, und gut 10 Minuten kochen, aber nicht zu weich, soll noch bissfest sein, danach direkt kalt abschrecken.
3. Schinken, Frühlingszwiebel, und den gekochten Brokkoli klein schneiden, und alles zusammen in deine Schüssel geben.
4. Frischkäse dazu geben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Die Süsskartoffel auf die Teller setzen und mit Hilfe eines Servierringes das Tatar auf den Teller bringen.
6. Mit Tomaten und Sprossen verzieren und schon kann geschlemmt werden.

Das Tatar kann als Vorspeise, Beilage oder Snack gegessen werden. Das Gericht enthält wenig Kohlenhydrate aber dafür aber sehr reich an Vitamin C, Zink, Eisen und anderen Mineralstoffen, also perfekt für diese Jahreszeit. Ich habe mich für den Römer Schinken entschieden, weil er mit Honig verfeinert ist und so den Brokkoli wunderbar abrundet.