



Gemüsetartar und tomaten-waffel

Zutaten

800 g Cirio Ceci 50 g Cirio Schälto­maten (+ 30 g des Safts) 200 g Reismehl 10 g Trockenhefe 400 g Blumenkohl (3 Blumenkohle in verschiedenen Farben) 2 Orangen Wasser nach Geschmack Natives Olivenöl extra zum Abschmecken Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Reismehl, Trockenhefe, Tomatenfilets und den Saft in eine Schüssel geben.
2. Langsam kneten und dabei nach und nach Wasser hinzufügen, bis eine fester Teig entsteht.
3. Den Teig mit einem Nudelholz auf zwei Blättern Backpapier ausrollen, dabei Teigblätter herstellen, die einige Zentimeter lang sind.
4. Mit einer Tasse Taler ausstechen und diese auf einen Teller legen. Mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten lang ruhen lassen.
5. Ofen anschalten und die Taler 10 Minuten bei 160 °C backen.
6. Die zuvor abgetropften Kichererbsen und den Blumenkohl mit einem scharfen Messer klein hacken.
7. Orange schälen, dabei die weiße Haut und die Innenhaut entfernen.
8. Die Tomatenfilets in kleinere Stücke schneiden.
9. Alle zuvor mit einem Messer geschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem Teller anrichten und servieren.

