

Tomatokeftedes mit Tomaten-Tatar und Feta-Creme

Für zwei Personen

Für das Tomaten-Tatar:

500 g Ochsenherztomaten	1 kleine weiße Zwiebel	2 TL Kapern
$\frac{1}{2}$ TL scharfe ChilisaUCE	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Basilikum
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz	

Für die Keftedes:

2 große Fleischtomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Chilischote
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 TL Oregano	100 g Mehl

Für die Feta-Creme:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	100 g Feta
100 g Naturjoghurt		

Für das Tomaten-Tatar:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und das Wasser nur leicht köcheln lassen.

Strunk aus den Tomaten schneiden, kreuzweise auf der Unterseite einschneiden und Tomaten 1-2 Minuten blanchieren. Danach im Eiswasser abschrecken und Schale entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel gut salzen und in einem Sieb 10-15 Minuten abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Kapern, Rosmarin und Basilikum fein hacken. Zwiebeln, Kapern, Basilikum und Rosmarin mit Olivenöl, Weißweinessig, ChilisaUCE, Misopaste, Zucker und etwas Salz in eine Schüssel geben.

Tomaten in ein Passiertuch geben und fest ausdrücken. Es soll so viel Wasser wie möglich rausgedrückt werden. Ebenfalls mit in die Schüssel und mit restlichen Zutaten vermengen.

Für die Keftedes:

Tomaten putzen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln und Kräuter ebenfalls putzen und fein hacken. Chili fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und sofort zu Bratlingen formen. Bei Bedarf außen mehlieren und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Olivenöl 4-5 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Für die Feta-Creme:

Feta im Mixer geschmeidig mixen, mit Joghurt und Zitronenzeste mischen. Knoblauch abziehen und in die Sauce pressen. Creme kühl stellen.

Carsten Scholz am 15. Juli 2025