

## Asia-Tatar mit Sprossensalat

### Zutaten

Vorspeise für 2 Personen

½ Pack	tiefgekühltes Coop Fine Food Beefsteak Tatar (130 g), aufgetaut
1 TL	Coop Fine Food Marushima Shoyu (Sojasauce)
1 TL	Ingwer, fein gerieben
2 Scheiben	Toastbrot, geröstet
½ TL	Wasabi-Paste
2 TL	Coop Fine Food Marushima Shoyu (Sojasauce)
2 TL	Sesamöl
¼ TL	Wasabi-Paste
10 g	Alfalfa-Sprossen
einige	Coop Fine Food Vegetable Chips
1 EL	Coop Fine Food Wasabi coated peanuts, grob gehackt



### Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

### Energiewert/Person

ca. 1004 kJ/240 kcal

### Mein Einkauf

- ❑ ½ Pack tiefgekühltes Coop Fine Food Beefsteak Tatar (130 g)
- ❑ 2 TL Coop Fine Food Marushima Shoyu (Sojasauce)
- ❑ 1 TL Ingwer
- ❑ 2 Scheiben Toastbrot
- ❑ ¾ TL Wasabi-Paste
- ❑ 1 TL Sesamöl
- ❑ 10 g Alfalfa-Sprossen
- ❑ einige Coop Fine Food Vegetables Chips
- ❑ 1 EL Coop Fine Food Wasabi coated Peanuts

### Zubereitung

Fleisch mit Sojasauce und Ingwer mischen. Toastbrote quadratisch zuschneiden (ca. 6×6 cm), mit Wasabi-Paste bestreichen. Sojasauce, Öl und Wasabi-Paste verrühren, Sprossen daruntermischen.

**Servieren:** Tatar auf Toastbrot anrichten, mit Sprossensalat, Chips und Wasabi coated peanuts garnieren.

Weitere gluschtige  
Rezepte unter

[www.coop.ch/rezepte](http://www.coop.ch/rezepte)

Coop-Magazin Nr. 1/12.04.2011