

# Roter Mangold, Kalb-Tatar und Eigelb-Senf-Creme

## Für 4 Personen

### Für den Mangold:

1 Staupe roter Mangold	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Zitronensaft	2 EL Rapsöl
1 EL weißer Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, Zucker	

### Für die Eigelbcreme:

6 Eier	1 EL scharfer Senf	3 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	Salz, milder Curry	

### Für das Tatar:

400 g Kalbsoberschale	2 Schalotten	4 Sardellen (in Öl)
1 TL eingelegte Kapern (Glas)	2 EL Ketchup	1 EL scharfer Senf
Salz, Cayennepfeffer	Öl	4 Wachteleier

Den Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und in ca. 5 x 1 cm lange Rechtecke schneiden. Blätter in feine Streifen schneiden und kühl stellen.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben, leicht salzen und knackig garen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Rapsöl, Essig, etwas Salz Pfeffer und Zucker verrühren. Die Mangoldstreifen kurz vor dem Anrichten damit marinieren.

Eier 7 Minuten kochen, kurz kalt abschrecken und schälen. Eier halbieren, Eigelbe auslösen und in einen Mixbecher geben (Eiweiß anderweitig verwenden). Senf kurz untermixen. Dann nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Creme entsteht. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Eigelbcreme mit Zitronensaft, -schale, Salz und Curry abschmecken. Kühl stellen.

Das Fleisch parieren (die Sehnen und Silberhäute entfernen) und grob wolfen, bzw. sehr fein schneiden.

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Sardellen und Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Mit Schalotten, Ketchup und Senf verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Tatar und Würzmischung kurz vor dem Servieren vermengen.

Eine beschichtete Pfanne leicht einölen. Die Wachteleier darin sacht braten. 4 Teller mit den Mangoldstücken auslegen. Tatar in einem runden Ausstecher darauf anrichten. Jeweils 1 Wachtelei aufsetzen. Die Mangoldblätter zu kleinen Kugeln formen und mit anrichten. Eigelbcreme auf Tatar und Mangoldstücke dressieren.

Michael Kempf am 19. August 2016