

Ochsen-Filet 'Tatar-Style' mit Roter Bete und Brezen

Für zwei Personen

Für das Ochsenfilet:

1 Filet vom Weideochsen	2 EL weiße Sesamsamen	2 EL schwarze Sesamsamen
1 Ei	Butterschmalz	Salz

Steakpfeffer-Mischung

Für die Rote Bete:

200 g Mini-Rote-Bete	1 weiße Zwiebel	4 Cornichons
1 EL Kapern	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Worcestersauce	1 TL Grüner Tabasco
50 ml Himbeeressig	1 EL milde Sojasauce	1 Schote Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Brezen:

2 frische Brezel	3 EL Butter
------------------	-------------

Für das Ochsenfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ochsenfilet abwaschen und trockentupfen. Das Fleisch mit Salz und Steakpfeffer würzen, in Sesam wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend im Ofen für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Ei kurz vorm Anrichten vorsichtig darübergerben.

Für die Rote Bete:

Rote Bete in einem Topf mit Wasser gar kochen.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Gurken kleinschneiden und mit Kapern und Zwiebel vermengen.

Chilischote halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Koriander, Melisse und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. In einer Schüssel mit Worcestersauce, Tabasco, Himbeeressig, Sojasauce, Chili, Salz und Pfeffer vermengen.

Rote Bete kleinschneiden und im Dressing marinieren.

Für die Brezen:

Brezel kleinschneiden und in der Fleischpfanne mit Butter braten.

Ochsenfilet "Tatar-Style" mit Rote Bete und knusprigen Brezen auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Spät am 08. Februar 2018