

Mit Teriyaki-Soße Rinder-Tatar mit Kapern und Glasnudeln

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Rinderfilet	1 kleine Frühlingszwiebel	1 Scheibe Pumpernickel
2 Eier	1 EL Dijon-Senf	2 EL Teriyaki Sauce
½ Bund krause Petersilie	1/2 TL Piment-d'Espelette	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

10 Glasnudelfäden	3 Dattel-Tomaten	4 Radieschen
1 kleine Essiggurke	4 große Kapernäpfel	1 EL eingel. Senfsamen
10 kleine Kapern	1 Zweig Fenchelgrün	1 Zweig Dill
1 Handvoll Borretschblüten	1 EL Olivenöl	Öl

Für das Tatar:

Die Teriyakisauce, den Zucker und Piment d'Espelette verrühren.

Fleisch grob würfeln, die Marinade unterheben und abgedeckt 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Im Anschluss das Fleisch zu feinem Tatar schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Petersilienblätter zupfen und ebenfalls fein schneiden. Ei trennen und das Eigelb, Senf, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen. Das Fleisch dazu geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Servierring zwei Pumpernickel in Form schneiden. Servierring aufsetzen und Tatar-masse einfüllen und festdrücken und im Kühlschrank weitere Minuten 10 Minuten kalt stellen.

Für das Topping:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kapern darin ca. 30-60 Sekunden frittieren. Kapern herausnehmen und danach die Glasnudeln nur sehr kurz frittieren bis sie weiß sind.

Essiggurke fächern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

Zwei Tomaten in feine Scheiben und eine halbieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles auf dem Tatar anrichten.

Senfsamen darüber geben und Fenchelgrün im Ganzen dazu anrichten.

Das Tatar auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Förster am 11. August 2020