

Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat

Für 4 Personen

1 Salatgurke	Salz	400 g Kartoffeln, festk.
3 Schalotte	2 Stiele Dill	2 Stiele Koriander
1 Bio-Limette	1 EL Rapsöl	1 EL Estragonessig
1 EL Naturjoghurt	400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets in Salz	1 TL Kapern	3 EL Ketchup
1 EL grobkörniger Senf	Cayennepfeffer	1 reife Avocado
1 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Wachteleier
1 TL Butter	ca. 800 g Frittierfett	

Für den Salat die Gurke schälen, würfeln und gut salzen. Alle Gurkenwürfel auf ein sauberes Küchentuch legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. (Die Gurken ziehen Wasser, das dann vom Küchentuch direkt aufgenommen wird.)

Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese in kaltem Wasser waschen, dann in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch gut abtrocknen.

Eine Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Das Rapsöl mit dem Essig, etwas Limettenschale und -saft sowie dem Joghurt, den Kräutern und Schalotten verrühren und die Vinaigrette abschmecken. Anschließend die Gurkenwürfel unterrühren und marinieren lassen.

Vom Fleisch die Sehnen und den Fettdeckel entfernen, dann das Fleisch sehr fein würfeln oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Sardellen abspülen, gut abtropfen und sehr fein hacken, ebenfalls die Kapern fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Sardellen, Kapern, Ketchup und Senf verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das gehackte Fleisch mit der Marinade vermischen und abschmecken. Die Masse in 4 runde Metallringe (ca. 10 cm Durchmesser) verteilen und flach pressen.

Die Avocado schälen, halbieren und in 12 Spalten schneiden. Diese mit einem Bunsenbrenner abflämmen und anschließend mit etwas Salz, 1 EL Olivenöl, etwas Limettenschale und -saft und Pfeffer marinieren.

Die Wachteleier in einer leicht eingebuttrerten beschichteten Pfanne bei niedriger Temperatur zu Spiegeleiern braten.

In einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad) die Kartoffelstifte goldgelb bräunen. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und salzen.

Kurz vor dem Servieren die Tatarscheiben auf einer Seite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei hoher Hitze kurz anbraten.

Das Tartar in der Tellermitte anrichten. Jeweils 3 Spalten der Avocado um das Tatar aufstellen. Den Gurkensalat neben den Spalten anrichten. Jeweils 1 Wachtelspiegelei auf dem Tatar anrichten. Die Pommes in einer Papiertüte separat anrichten und neben den angerichteten Teller stellen.

Michael Kempf am 28. August 2015