

Tatar mit Linsen und Rote-Bete-Salat

Zutaten Tatar (für 8-10 Portionen):

- 500 g (aus der Schulter) Rindfleisch
- 2 Schalotten
- 1 EL Kapern
- 2 EL gewürfelte Gewürzgurke
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Eigelb
- 1 EL Senf
- nach Belieben: 1 EL Sardellenfilets
- Meersalz
- Pfeffer

Das Rindfleisch aus der Schulter (großes Bugstück) beim Metzger des Vertrauens kaufen. Das Fleischstück gut waschen, trocknen und alle Sehnen und Häute entfernen. In längliche Streifen schneiden, dann fein würfeln.

Die Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten. 2 EL Wasser hinzufügen und die Schalotten 2 Minuten schmoren. Kapern leicht hacken, Gurken in feine Würfel schneiden und die Petersilie hacken.

Die vorbereiteten Zutaten mit den Fleischwürfeln vermengen. Senf und Eigelb hinzufügen. Nach Belieben klein gehackte Sardellenfilets zum Tatar hinzufügen.

Anschließend das Tatar salzen und pfeffern. Tipp: Besonders aromatisch ist Kubeben-Pfeffer. Er hat sowohl eine scharf-pfeffrige als auch eine eukalyptusartige Note. Das Tatar kalt stellen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für den Linsensalat:

- 250 g Beluga-Linsen
- 1 EL Balsam-Essig
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bio-Orange
- Salz
- Pfeffer

Für den Linsensalat die Zwiebel in schmale Lamellen schneiden. Wasser erhitzen und die Linsen mit den Zwiebeln und einem Lorbeerblatt etwa 15-20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Linsen in kaltem Wasser abschrecken, dann mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, Olivenöl und Balsam-Essig würzen. Den Linsensalat zum Anrichten leicht erwärmen.

Zutaten für den Rote-Bete-Salat:

- 500 g gekochte Rote Bete
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsam-Essig
- 1 EL Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer

- Zucker

Die gekochte Rote Bete in Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Himbeer-Essig, Balsam-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen.

Zutaten für die Pilze:

- 200 g braune Pilze
- 200 g Kräuterseitlinge
- 1 Bund Petersilie
- etwas Zitronensaft

Die Pilze in feine Scheiben schneiden. Olivenöl und Butter erhitzen und die Pilze einige Minuten braten. Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und zum Schluss zu den Pilzen geben.

Weitere Zutaten zum Anrichten:

- einige wachweich gekochte Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- Baguette oder Bauernbrot

Das Tatar auf Teller anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu die Salate, Pilze, Eier, Baguette oder Bauernbrot servieren.

Alternativ kann man das Tatar auch auf den Salaten anrichten. Dafür einen Servierring auf einen Teller stellen. Den Ring zur Hälfte mit Linsen oder Rote Bete füllen. Darauf das Tatar setzen. Den Ring entfernen und den kleinen Tatar-Turm mit Schnittlauch bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 30.12.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen