



RINDERTATAR

mit Spinatsalat



Rindertatar

mit Spinatsalat

ZUTATEN

TATAR

600 g Rinderfilet oder Rinderhüfte, überschüssiges Fett und Silberhaut entfernt
(alternativ können Sie auch Beeftatar an der EDEKA Fleischtheke bestellen)
1/2 TL Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Ketchup
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 Sardellenfilets
1 EL Kapern
5 Cornichons
3 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
1 EL Senf
3 sehr frische Bio-Eigelbe
2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

SPINATSALAT

200 g junger Spinat
1 Eichblattsalat, gewaschen und geputzt
1 roter Chicorée, gewaschen und geputzt
1 Handvoll Walnüsse, geröstet und grob zerkleinert
2 Handvoll Alfalfasprossen
10 Scheiben Bacon, in Streifen geschnitten und geröstet
8 Champignons in feine Scheiben geschnitten
100 g Parmesan am Stück

VINAIGRETTE

3 EL Kräuternessig
1 TL Senf
2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian)
8 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Zucker

ALFALFASPROSSEN

Alfalfasprossen sind ein beliebtes Topping über Salaten. Der Name Alfalfa bedeutet „gute Nahrung“ und ist die arabische Bezeichnung für die bei uns eher als „Luzerne“ bekannte Hülsenfrucht.

Alfalfasprossen sind reich an Vitamin C. Darüber hinaus enthalten sie Vitamin D und zahlreiche weitere wichtige Mineralstoffe, u.a. Magnesium, Phosphor, Aminosäuren und Eisen. Die zarten Keimlinge sind also nicht nur wohlschmeckend, sondern auch sehr gesund.

★ PROFITIPP

Beim Emulgieren der Salatsauce das Öl tröpfchenweise mit dem Kräuternessig und dem Senf vermischen. So können sich die fettlöslichen Vitamine besser entfalten und die Verdauung von roh belassenem Gemüse und Salaten wird optimal gefördert.



TATAR Das Rinderfilet im Tiefkühler kurz anfrieren lassen. Danach mit einem scharfen Messer in sehr kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in eine gekühlte Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken. Das fein geschnittene Fleisch mit Senf, Ketchup, den Eigelben, Schalottenwürfeln, Kapern, Sardellen und Cornichons vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem geschnittenen Schnittlauch verfeinern. Dazu passt ein geröstetes Bauernbrot mit Butter.

SPINATSALAT Spinat, Salatblätter, Alfalfasprossen, Bacon, Walnüsse und Champignons mit dem Dressing vermischen und auf vier Tellern verteilen. Auf jeden Salatteller mit einem Gemüseschäler Parmesan darüber hobeln.

VINAIGRETTE Kräuternessig, Senf und Schalotten mit einem Schneebesen gut verquirlen. Olivenöl nach und nach unterrühren, bis eine leicht emulgierte Salatsauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zuletzt die Kräuter untermischen.

ANRICHTEN Rindertatar auf das geröstete Bauernbrot aufstreichen und auf Teller anrichten. Dekorativ den Spinatsalat dazulegen und mit der Vinaigrette umgießen.



Rinderfilet

