

Rote-Bete-Tatar mit Bohnen-Creme, Kapern, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:

4 Kugeln vorgek. Rote Bete	1 Zitrone	5 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	80 g Walnüsse	50 ml Gemüsefond
50 ml weißer Balsamico Essig	2 EL Dijon Senf	2 EL Honig
1 TL Zimt	3 EL Zucker	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat mit Mango-Vinaigrette:

100 g Feldsalat	100 g Rucola	1 weiche Mango
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Honig
2 EL weißer Balsamico Essig	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfeffer
1 TL Salz	3 EL Olivenöl	

Für die Bohnencreme mit Kapern:

250 g weiße Bohnen, (Dose)	1 Glas Kapern, ohne Saft	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Tahini	1 TL Paprikapulver
3 EL Olivenöl	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Rote-Bete-Tatar:

Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, Dill abbrausen und beides fein hacken. Mit Roter Bete vermengen.

Zitrone auspressen.

Essig, Fond, Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Zimt und Senf gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce mit der Rote Bete-Mischung vermengen, etwas ziehen lassen und in einen Ausstechring füllen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett mit Zucker karamellisieren lassen und mit zur Rote Bete geben.

Für den Salat mit Mango-Vinaigrette:

Die Mango schälen und vom Stein befreien. Knoblauch abziehen und klein hacken. Mango, Knoblauch, Honig, Essig, Cayennepfeffer, rosa Pfeffer, Salz und Olivenöl zusammen mit dem Pürierstab pürieren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In das Dressing unterrühren.

Rucola und Feldsalat putzen, trockenschütteln und vermengen. Zum Schluss die Vinaigrette über den Salat geben.

Für die Bohnencreme mit Kapern:

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen.

Knoblauch abziehen und die Zitrone auspressen.

Bohnen mit Tahini, Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen.

Eventuell etwas Bohnen-Flüssigkeit hinzugeben. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapern in einer Pfanne mit Öl frittieren und zum Schluss auf die Creme geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Christen am 18. August 2021