

Kalb-Steak-Tatar und Kartoffel-Würfel

Für 2 Personen

300 g Kalbsfilet	2 große Kartoffeln, fest	1 Zehe Knoblauch
8 Kirschtomaten	1 Limette, unbehandelt	0,5 Bund Basilikum
1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Zweige Koriandergrün	2 Chilischoten
1 EL Korianderkörner,gemahlen	3 EL Pinienkerne	4 EL dunkle Sojasoße
2 EL flüssigen Honig	Olivenöl	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, in etwa vier Zentimeter hohe Steaks schneiden und in der Mitte mit Küchengarn binden. Auf einer Seite die Steaks mit einem scharfen Messer im Schachbrettmuster bis zur Hälfte einschneiden. Auf der nicht eingeschnittenen Seite in einer Pfanne in etwas Olivenöl braten. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und in kleine Ringe schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Schale der Limette abreiben. Die Blätter des Basilikums und des Koriandergrüns abzupfen und klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und auch dazu geben. Das Ganze mit der Sojasoße, dem gemahlene Koriander, Olivenöl, Salz und dem Honig kräftig abschmecken. Die Kartoffelwürfel auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Steaks mit den Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette garnieren.

Claus Waldhüter am 21. April 2010