

Beef tartare mit Knoblauch-Brot, Tomaten-Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Beef tatar:

250 g Rinderfilet	1 Zwiebel	2-3 Essiggurken
30 g Kapern	1 EL Senf	1 TL Cognac
1 TL Worcestersauce	1 TL Paprikapulver	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben Ciabatta	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz		

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

4 mittelgroße Tomaten	75 g Rucola	1 rote Zwiebel
1 TL Senf	2 EL Balsamico Essig	1 TL Zucker
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Beef tatar:

Das Rinderfilet von Haut und Sehnen trennen und im Anschluss fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Essiggurken und Kapern fein schneiden. Fleisch mit Zwiebeln, Gurken und Kapern, Öl, Paprikapulver, Senf und der Worcestersauce in einer Schüssel gut vermengen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Anrichten Tatar mit Salz, Pfeffer, Cognac und Petersilie verfeinern. In einem Metallring auf dem Teller anrichten.

Für das Knoblauchbrot:

Knoblauch abziehen und grob hacken. In einem Mörser mit Meersalz zu einer Paste verarbeiten und mit Öl mischen. Ciabatta mit Knoblauch-Öl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig anrösten.

Kurz vor dem Anrichten mit etwas Meersalz bestreuen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

Tomaten und Rucola waschen und trocknen. Strunk von Tomate entfernen und Tomaten in mittelgroße gleichmäßige Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit einem kleinen Schneebesen verrühren bis es emulgiert. Tomaten und Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und mit Zwiebeln garnieren.

Torben Lippert am 28. März 2023