

Tatar vom Ochsen-Filet mit Wachtel-Spiegelei, Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Ochsenfilet	8 Wachteleier	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ EL eingel. Kapern	1 Sardellenfilets	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g zarte Rucolablätter	4 große Radieschen	2 EL Kräuternessig
2 TL Honig	2 TL mittelscharfer Senf	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Baguette:

1 Päckchen Trockenhefe	250 g Weizenmehl, 550	$\frac{1}{2}$ TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Salz	15 g Olivenöl	

Für die Garnitur:

2 Wachteleier	Öl
---------------	----

Für das Tatar:

Das Ochsenfilet waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Kapern und Sardellenfilets hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Wachteleier trennen und die Eigelbe auffangen.

Fleisch, Schalotten, Kapern, Sardellen und die Hälfte der Schnittlauchröllchen mit Eigelben und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich mischen. Das Ochsentatar mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Kaltstellen.

Für den Salat:

Rucola gut putzen, unter kaltem Wasser abwaschen und bei Bedarf halbieren. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Essig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und über den Salat geben. Gut durchmischen.

Für das Baguette:

150 g Wasser mit allen Zutaten in Reihenfolge in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 2 Minuten mit dem Knethaken kneten. Den Teig auf einer bemehlten Unterlage zu einer Rolle formen und auf einem Baguette-Blech in den kalten Backofen schieben. Eventuell oben mit einem scharfen Sägemesser schräg einschneiden. Nun den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze einstellen und ca. 25 Minuten backen. Brot aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

30 ml Olivenöl 30 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Wachteleier mit etwas Öl braten.

Marie-Louise Hüneke am 24. April 2023