

Tatar auf Pumpernickel mit Wachtel-Eiern

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	2 Schalotten	1 Bund krause Petersilie
1 EL Dijon-Senf	50 g Crème-fraîche	1 EL Kapern
2 Scheiben Pumpernickel	2 Wachteleier	1 Hühnerei
1 TL Worcestersoße	2 EL Traubenkernöl	Essig, Sonnenblumenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Kapern fein hacken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und ganz fein würfeln. Das Eiweiß und das Eigelb des Hühnereis trennen. Die Schalotten, die Kapern und das Rindfleisch mit dem Dijon-Senf, der Worcestersoße, dem Traubenkernöl und dem Eigelb des Hühnereis in eine Schüssel geben und verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Essigwasser ansetzen und die Wachteleier pochieren. Dazu die Wachteleier jeweils in eine Schale schlagen. Das kochende Essigwasser schnell rühren und langsam das geschlagene Wachtelei in das Wasser gleiten lassen. Sobald das Eiweiß fest ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Diesen Schritt mit dem anderen aufgeschlagenen Wachtelei wiederholen. Die krause Petersilie waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Petersilie in dem heißen Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Crème-fraîche steif schlagen. Die Pumpernickel auf den Teller legen, darauf das Rindertatar, die Crème-fraîche und die Wachteleier anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Helene Freundt am 26. Juni 2012