

Kalb-Tatar und Thunfisch mit Parmesan-Chips

Für zwei Personen

150 g Kalbsfilet	200 g Thunfisch, Sushi-Qu.	20 g Parmesan
100 g Kirschtomaten	1 Zitrone	1 TL kleine Kapern
2 Stile Petersilie	2 EL Kakaopulver	1 EL Weißweinessig
7 EL Olivenöl	Zucker, Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan reiben. Auf ein Backpapier ausgelegtes Backblech vier Parmesankreise verteilen und diese für circa acht Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Tomaten kurz darin blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen lassen und die Haut abziehen. Vier Esslöffel des Olivenöls mit dem Weißweinessig in eine kleine Schüssel geben und kräftig verführen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und zusammen mit den Tomaten unter die Öl-Essig-Mischung geben. Die Vinaigrette mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Die Fleischwürfel zusammen mit den gehackten Kapern sowie einem Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel geben und vermengen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Das Tatar mit Zitronenschale und Salz abschmecken. Anschließend zudecken und kalt stellen. Die Parmesan-chips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in zwei Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Thunfisch darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kakao auf einen flachen Teller sieben. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, je eine Seite in den Kakao drücken und in Scheiben schneiden. Das Tatar zusammen mit dem Thunfisch, der Tomaten-Vinaigrette sowie den Parmesan-Chips auf einem Teller anrichten und servieren.

Sabine Löbig am 09. Juli 2013