

# Kalb-Tatar mit pochiertem Ei und grünem Salat

## Für zwei Personen

200 g Kalbsfilet	1 Kopfsalat	1 Lollo Rosso
6 Schalotten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Essiggurke
1 unbehandelte Zitrone	1 EL mittelgroße Kapern	1 Bund Schnittlauch
3 EL scharfer Senf	2 Eier	30 ml Olivenöl
30 ml Rapsöl	50 ml Apfelessig	50 ml Weißweinessig
Mehl, Zucker, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser und dem Apfelessig zum Kochen bringen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Fleisch mit dem Rapsöl, einem Esslöffel Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Essiggurke fein würfeln. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Kapern mit der Schalotte und der Essiggurke darin anbraten. Das Ganze mit dem Kalbsfilet vermengen. Den Kopfsalat und den Lollo Rosso vom Stiel trennen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die restlichen Schalotten abziehen und in kleine Ringe schneiden, die Hälfte beiseitelegen. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Für das Dressing das Olivenöl, den Weißweinessig, etwas Gurkensaft und den Senf vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend unter den Salat heben. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die restlichen Schalotten im Mehl wenden und anbraten. Die Eier aufschlagen und mit Hilfe einer Schaumkelle und im kochenden Wasser vier Minuten lang pochieren. Das Kalbstatar mit dem pochierten Ei und dem grünem Salat auf Tellern anrichten, mit den angebratenen Schalotten verzieren und servieren.

Franziska Schmitt am 27. August 2013