

# Kalb-Tatar mit Mango, Avocado, Röstbrot, Sprossen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Tatar:**

200 g Kalbsfilet	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 EL Kapern	2 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

**Für Mango und Avocado:**

1 Mango	1 Avocado	1 Limette
1 Bund Koriander	Chili	Salz, Pfeffer

**Für Röstbrot:**

$\frac{1}{2}$ Weißbrot/Baguette	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
---------------------------------	-----------------	---------------

**Für Sprossensalat:**

150 g Sprossenmischung	2 EL Balsamico Essig	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

**Für das Tatar:**

Das Kalbsfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Fleischwürfel durch einen groben Fleischwolf lassen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Gewolfte Fleisch mit Olivenöl, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft Kapern und Zwiebel vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und kurz im Kühlschrank ziehen lassen.

**Für Mango und Avocado:**

Mango und Avocado entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Teil der Mangowürfel zurückhalten. Limette halbieren, auspressen und Saft über Würfel geben. Mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter des halben Bunds abzupfen und fein hacken. Unter Mango- und Avocadowürfel heben. Restlichen Koriander für Garnitur zurück halten. Restliche Mangowürfel mit dem Stabmixer fein pürieren und mit ein wenig Chili würzen. Mangopüree als Fruchtspiegel anrichten.

**Für Röstbrot:**

Brot in Scheiben schneiden, Knoblauchzehe abziehen und Brot damit bestreichen. Mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne anrösten.

**Für Sprossensalat:**

Sprossen erlesen, waschen und abtropfen lassen. Pfanne erhitzen und Essig darin aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunter schlagen und abkühlen lassen. Dressing über die Sprossen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Schermer am 14. August 2018