

Dreierlei Tatar: Rind, Lachs und Green-Zebra-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Rind:

50 g Rinderfilet	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ TL Kapern
1 Zweig Schnittlauch	2 g Honigsenf	2.5 ml Olivenöl
Salz		

Für den Lachs:

50 g Lachsrückenfilet	1 rote Zwiebel	1 EL Kapern
Kresse	1 EL Honigsenf	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

4 reife Green Zebra-Tomaten	1 Zwiebel	2 Zweige Basilikum
1 TL roter Balsamico	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Blüten der Kapuzinerkresse	7 Boretsch-Blüten	2 EL Rettichkeimlinge
2 EL Randensprossen		

Für das Rind:

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kapern fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fleisch-Würfel mit Zwiebeln, Honigsenf, Öl, Kapern, Schnittlauch und 1 TL Salz vermengen.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und $\frac{3}{4}$ fein hacken und $\frac{1}{4}$ in feine Ringe schneiden. Kapern fein schneiden. Lachs-Würfel, gehackte Zwiebel, Kapern, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer vermengen. Kresse abbrausen, trockenwedeln und einige Blüten davon zusammen mit den Zwiebelringen über das LachsTatar streuen.

Für die Tomaten:

Tomaten schälen, entkernen und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zwiebel und Basilikum unter die Tomaten mischen und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

Kresse, Keimlinge, Sprossen und Blüten abbrausen, trockenwedeln und über das Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fabienne Senn am 22. Oktober 2019