

Rinder-Tatar mit Kapern-Äpfeln, Glasnudeln, Senfkörnern

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

250 g Rinderfilet	1 Frühlingszwiebel	2 Eier
1 EL Dijon-Senf	2 EL Teriyaki-Sauce	½ Bund glatte Petersilie
½ TL Piment-d'Espelette	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für Kapernäpfel, Glasnudeln:

4 Kapernäpfel	10 Glasnudelfäden	Sonnenblumenöl
---------------	-------------------	----------------

Für die Senfkörner:

25 g weiße Senfkörner	25 g schwarze Senfkörner	25 ml Branntweinessig
½ TL Zucker		

Für die Garnitur:

4 gelbe Cocktailtomaten	4 Radieschen	¼ Salatgurke
1 EL Olivenöl	1 Zweig Dill	

Für die Quark-Dinkelstange:

100 g Magerquark	1 Ei	1 EL weiße Sesamsaat
1 EL schwarze Sesamsaat	175 g Dinkelmehl, Type 630	1 ½ TL Backpulver
½ TL Zucker	35g Sonnenblumenöl	½ TL Salz

Für das Rindertatar: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Teriyaki-Sauce, Zucker und Piment d'Espelette verrühren. Rinderfilet mittelgrob bis fein würfeln, mit der Marinade mischen und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Eier trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb, Senf, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen. Das marinierte Fleisch dazugeben, gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Für Kapernäpfel, Glasnudeln: Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Erst Kapernäpfel ca. 30-60 Sekunden lang darin frittieren, herausnehmen und danach die Glasnudeln ca. 10 Sekunden lang frittieren. Kapernäpfel und Glasnudeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Senfkörner: Senfkörner unter kaltem Wasser abspülen. Mit etwas Wasser einmal aufkochen lassen, dann das Wasser abschütten.

Senfkörner nun mit Essig, 25 ml Wasser und Zucker aufkochen und eine knappe Minute köcheln lassen, dann vom Herd ziehen.

Für die Garnitur: Radieschen putzen, waschen und halbieren. Gurke waschen und zuerst in Scheiben, dann in Viertel schneiden. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Dill abbrausen und trockenwedeln.

Radieschen, Tomaten, Gurken und Dill auf das fertige Tatar geben und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Quark-Dinkelstange: Mehl mit Salz, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Ei aufschlagen und halbieren. Magerquark, Sonnenblumenöl sowie ein halbes Ei mit in die Schüssel zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in fünf gleichgroße Stücke teilen und Stangen daraus formen.

Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils mit Wasser bestreuen, dann mit schwarzer und weißer Sesamsaat bestreuen. Die Stangen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Northfield am 20. Oktober 2020