

Rote-Bete-Linsen-Türmchen mit Rinder-Tataki

Für zwei Personen

Für den das Türmchen:

200 g rote Linsen	400 g vorgeg. Rote Bete	4 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone, davon Saft	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Agavendicksaft
350 ml Gemüsefond	3 EL weißer Balsamicoessig	½ Bund Petersilie
1 EL Zucker	mildes Chilipulver	Currypulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	gemahl. Koriander	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Tataki:

200 g Rinderfilet	1 TL grobe Salzflöcken	Pfeffer
-------------------	------------------------	---------

Für die Koriander-Mayonnaise:

½ Zitrone, (Saft, Abrieb)	2 Eier	1 TL Senf
1 Bund Koriander	Zucker	300-500 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für den das Türmchen:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Linsen mit Kreuzkümmel, Currypulver, Kreuzkümmel und Chilipulver zum Öl geben und leicht anrösten. Heißen Gemüsefond zu den Linsen in den Topf geben und circa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie hacken und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Koriander hacken.

Senf, Essig, 3 EL Öl und Agavendicksaft in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Zum Anrichten des Türmchens nun zuerst die Linsen auf den Teller geben, Rote Bete Würfel darauf legen und mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren. Das Dressing tröpfchenweise darüber geben.

Für das Tataki:

Eine sehr gut beschichtete Pfanne aufstellen und richtig heiß werden lassen. Das Rinderfilet im Ganzen von allen Seiten scharf anbraten, so dass es von innen noch roh ist. Anschließend 3 Minuten ruhen lassen, danach pfeffern und salzen. In dünne Scheiben aufschneiden und nach dem Anrichten nochmals pfeffern und salzen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Zwei Eier in ein hohes Gefäß geben, Senf hinzufügen. Mit dem Mixstab aufschlagen und das Öl in einem Strahl dazugeben. So lange Öl zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Mayonnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronenabrieb und -saft der halben Zitrone abschmecken. Anschließend Koriander hacken und dazugeben.

Viktoria Eggers-Heyden am 11. April 2023