

Paprika-Tatar mit Rucola-Pesto, Wachtel-Spiegelei

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 orange Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Feta	1 EL alter Balsamessig
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Rucola-Pesto:

125 g Rucola	30 g Parmesan	25 g Pinienkerne
40 ml Olivenöl	40 ml neutrales Pflanzenöl	

Für das Spiegelei:

2 Wachteleier	Butter
---------------	--------

Für das Tatar:

Die Paprika schälen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikawürfel in einer Pfanne mit etwas Öl und Knoblauch scharf anschwitzen, dann beiseitestellen. Die Paprikawürfel sollten bissfest sein. Feta würfeln, mit der Paprika vermischen und alles mit Essig, Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Schale der Paprika ist unverdaulich, deshalb sollten Sie Paprikaschoten am besten immer schälen.

Für das Rucola-Pesto:

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer nicht zu heißen Pfanne ohne Zugabe von Öl goldgelb rösten. Auskühlen lassen und zusammen mit Olivenöl, Pflanzenöl und Parmesan in einem Mixer fein pürieren. Rucola abbrausen, trockenwedeln, zupfen und dazugeben. Nur kurz weitermixen, bis alles fein zerkleinert ist. Das Pesto sollte nicht warm werden, da es sonst an Farbe und Geschmack verliert. Ca. 1 Esslöffel Pesto zu den Paprikawürfeln geben und vermengen.

In ein Glas gefüllt und mit Olivenöl bedeckt hält das Pesto im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Für das Spiegelei:

Butter in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Mit einem Sägemesser die Schale der Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne fließen lassen. Die Eier bei mittlerer Hitze braten. Das Pesto mit einem gefälligen Muster auf einen Teller streichen. Das Tatar in einem Ring in der Mitte anrichten und mit einem Spiegelei und etwas Rucola garnieren.

Nelson Müller am 29. April 2021