

Rinder-Tatar mit Blumenkohl und Schnittlauch-Soße

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

1 Schalotte	1 bis 2 Sardellenfilets	1 TL Kapern
1 Gewürzgurke	250 g mageres Rinderhackfleisch	1 $\frac{1}{2}$ EL Tomatenketchup
1 EL DijonSenf	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	mildes Chilusalz

Für den Blumenkohl:

150 g Blumenkohlröschen	1 TL Neutrales Öl	mildes Chilusalz
Zucker		

Für die Schnittlauchsauce:

60 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	Tropfen Zitronensaft
Zitronenabrieb	Ingwerabrieb	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	mildes Chilusalz	

Für das Rindertatar:

Schalotte abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden.

Sardellenfilets trocken tupfen und mit Kapern und Gewürzgurke in feine Würfel schneiden.

Rinderhackfleisch mit Schalotte, Sardellen, Gewürzgurke, Ketchup, Senf und Paprikapulver mischen. Mit Chilusalz würzen.

Tatar mithilfe von Anrichteringen auf Vorspeisentellern anrichten.

Die Anrichteringe vor dem Befüllen von innen mit Öl einfetten, so lassen sich die Ringe leichter abziehen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilusalz würzen. Abschließend etwas Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

Für die Schnittlauchsauce:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Seite auspressen. Joghurt mit Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker und etwas Chilusalz abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Schnittlauch hinzufügen. Die Blumenkohlscheiben außen herum legen und die Schnittlauchsauce außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 31. Mai 2019