

Kalb-Tatar mit Bärlauch-Crème-fraîche, Sauerteigbrot

Für zwei Personen

Für das Kalbstatar:

300 g Kalbsfilet	2 TL Kapern	2 Sardellenfilets
1 große Schalotte	1 Ei	2 TL Dijonsenf
1 TL Worcestershiresauce	Chilisauce	Mineralwasser
¼ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bärlauch-Crème-fraîche:

20 g Babyspinat	1 EL geriebener Parmesan	3 EL Crème-fraîche
¼ Bund glatte Petersilie	1 TL Bärlauch	1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das geröstete Brot:

4 Scheiben Graubrot	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------	---------------

Für die Garnitur:

2 Babymöhren mit Grün	1 TL Butter	30 ml Gemüsefond
1 Zweig glatte Petersilie	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Kalbstatar:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet sehr fein hacken oder in kleine Würfel schneiden. Je feiner das Fleisch geschnitten wird, desto zarter wird das Tatar. Öl und Kalbsfleisch miteinander vermengen.

Ei trennen. Eigelb auffangen. Sardellen und Kapern fein hacken..

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Eigelb mit Sardellen, Kapern, Schnittlauch, Senf, Worcestershiresauce, Chilisauce und einem Schluck Mineralwasser zum Kalbfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten vorsichtig vermengen. Dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht zu stark bearbeitet wird, um die zarte Textur zu erhalten.

Beachten Sie, dass Kalbfleisch tendenziell weniger Gewürze benötigt, um seinen natürlichen Geschmack zu bewahren.

Wenn Schalotten zu scharf schmecken, können sie vor der Verarbeitung kurz in Wasser blanchiert werden. Dadurch werden Schalotten milder im Geschmack.

Für die Bärlauch-Crème-fraîche:

Alle Zutaten bis auf die Crème fraîche, in eine Küchenmaschine geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Crème fraîche hinzugeben und nochmals mixen.

Für das geröstete Brot:

Brot sehr dünn aufschneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

Möhren schälen, dabei das Grün nur zurückschneiden und den Blattansatz an der Möhre lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotte kurz darin braten. Anschließend Gemüsefond und Butter hinzugeben und schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond reduzieren lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, grob zupfen und zu den Karotten geben. Gelegentlich schwenken.

Nelson Müller am 15. März 2024