

# Kalb-Tatar mit gebackenem Ei und Sauerampfer

## Für zwei Personen

300 g Kalbsfilet	4 Bio-Eier	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	2 Stangen Frühlingslauch	1 Romana-Salatherz
500 g Butterschmalz	100 g Cashewkerne	100 g Panko
Rapsöl	Olivenöl	Weißweinessig
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die Cashewkerne in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft für zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten.

Den Backofen auf 62 Grad Umluft vorheizen.

Wasser in einem Topf auf dem Herd auf 62 Grad erhitzen (am besten mit einem Thermometer kontrollieren), die Eier hineingeben, den Topf in den vorgeheizten Backofen stellen und die Eier 80 Minuten garen. Die Eier anschließend kalt abschrecken (wer einen Dampfgarer zur Verfügung hat, kann die Eier einfach 80 Minuten bei 62 Grad Wasserdampf garen).

Das Kalbsfilet in feine Würfel schneiden und großzügig mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Etwas Abrieb von der Zitronenschale sowie einen kleinen Schuss Olivenöl zugeben, gut vermengen und abschmecken.

Die gewaschenen Blätter vom Sauerampfer von den Stielen zupfen, in einen Mörser geben, mit einer großen Prise Meersalz verreiben, einen Schuss Rapsöl zugeben und zu einer Paste (bzw. einem dickflüssigen Kräuteröl) verreiben.

Den Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Romana- Salatherz längs halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter grob schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die gerösteten Cashewkerne und den Frühlingslauch hineingeben und durchschwenken. Anschließend den Salat zugeben, kurz durchschwenken, mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen und in eine Schüssel füllen.

Das Butterschmalz in einem kleinen, hohen Topf auf circa 150 Grad erhitzen. Die Eier aufschlagen, aus der Schale gleiten lassen, sehr vorsichtig in Panko wälzen, im heißen Butterschmalz frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Ei ist nach einigen Sekunden fertig, sobald es außen knusprig braun und der Dotter noch flüssig ist.

Das Kalbstatar mit Hilfe eines Garnier-Rings auf zwei Tellern verteilen, den Salat daneben anrichten und mit der Sauerampfer-Paste beträufeln. Das frittierte Ei auf das Tatar setzen und mit einer kleinen Prise Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 27. März 2015