

Spargel-Fenchel-Salat mit Egerlingen und Rinder-Tatar

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	1 Fenchelknolle	6 Egerlinge
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	1 Bund glatte Petersilie	3 EL Estragonessig
Pfeffer	4 EL natives Olivenöl	20 g Kapern in Salzlake
1/2 kleine rote Chilischote	350 g Rinderfilet	2 extrafrisches Eigelb
1 TL Zitronensaft		

Für den Salat, Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchel waschen, halbieren, den harten Strunk herausschneiden. Fenchel ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Spargel und Fenchel in eine Schüssel geben, leicht salzen, zuckern und gut vermischen. (dadurch werden Spargel und Fenchel weicher). Spargel und Fenchel ca. 20 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch, Kerbel und Petersilie abspülen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbel- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen grob hacken. Essig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Über die Fenchel-Spargelmischung geben und gut mischen. Pilze unterheben. Für das Tatar die Kapern gut abtropfen lassen und evtl. mit kaltem Wasser abspülen. Kapern fein hacken. Chilischote längs einschneiden, entkernen fein schneiden. Das Fleisch durch einen Fleischwolf geben oder mit einem Messer sehr fein schneiden. Tatar in eine Schüssel geben. Kapern, Chili, Eigelbe sowie Salz und Pfeffer dazu geben. Alles mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft kurz durchmischen. Tatar auf flachen Tellern dekorativ (mit einem Metallring oder Nocken) anrichten. Salat ebenfalls darauf anrichten. Dazu passen Brotchips oder frisches Baguette.

Flora Hohmann am 19. April 2013