

Tatar mit jungem Gemüse

Für 2 Portionen:

2 Kalbsfiletsteaks	50 g getrocknete Tomaten	1 Zitrone
1 Zwiebel	10 Kräuterseitlinge	1 Zehe Knoblauch
100 g Babyspinat	0,5 Bund Schnittlauch	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Das Kalbsfilet in Streifen schneiden und würfeln. Die Kalbsfiletwürfel in eine Schale geben. Butter in eine Pfanne geben, die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und dazugeben. Alles zusammen in der Butter leicht andünsten. Zitronenschale über das Fleisch reiben und einen Spritzer Zitronensaft darüber geben. Kräftig salzen und pfeffern, drei Esslöffel Öl und die angedünsteten Tomaten sowie die Zwiebeln dazugeben. Das Ganze vermengen und kurz marinieren lassen. Die Kräuterseitlinge werden mit Stil verarbeitet und in grobe Würfel geschnitten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin andünsten. Knoblauch abziehen, grob klein schneiden und mit dem Babyspinat dazugeben. Alles kräftig anbraten und mit einer Prise Salz und viel Pfeffer würzen. Das Gemüse und das Tatar auf Tellern anrichten und den grob geschnittenen Schnittlauch als Dekoration dazugeben.

Steffen Henssler am 11. November 2013