

Rezept

Bean-Tatar

Ein Rezept von Bean-Tatar, am 05.12.2023

Zutaten

150 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	160 g Kidneybohnen (aus der Dose oder dem Glas)
Salz	Pfeffer
15 g Kapern	40 g Cornichons
2 dünne Frühlingszwiebeln	2 TL Dijon-Senf
2 TL Sherryessig	1 1/2 EL Olivenöl
2 sehr frische Eigelb (M)	Meersalzflocken (ersatzweise Fleur de Sel)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Rote-Bete-Knollen auf einer Reibe (mittelgroße Öffnungen) in kurze Stücke hobeln, dann in mehreren Lagen Küchenpapier und in 2-3 Durchgängen die Flüssigkeit so gut wie möglich herauspressen. Die Kidneybohnen abgießen, abbrausen, trocken tupfen und mit dem Kartoffelstampfer nicht ganz fein zerdrücken. Beides mischen, salzen und pfeffern.
2. Die Kapern abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Die Cornichons ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße hacken, das Grüne in schmale Ringe schneiden. Kapern, Cornichons und die gehackten Frühlingszwiebeln unter den Bohnen-Bete-Mix rühren.
3. Den Senf mit Salz, Pfeffer und Essig verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette mit dem Bohnen-Bete-Mix gründlich mischen.
4. Die beiden Eigelbe separat in zwei kleine Tassen gleiten lassen. Vorsichtig jeweils kochend heißes Wasser dazugießen, bis sie bedeckt sind. Die Eigelbe ca. 5 Min. ziehen lassen.
5. Inzwischen den Bete-Bohnen-Mix in zwei Portionen teilen. Jede Portion mit Hilfe eines Desserttrings auf einem Teller anrichten. In die Mitte jeweils eine Mulde drücken. Die Eigelbe sehr vorsichtig abgießen und in diese Mulden setzen, mit je 1 Prise Meersalzflocken bestreuen. Das Tatar jeweils mit den grünen Frühlingszwiebelringen garnieren.