

Rezept

Rindertatar mit pochiertem Ei auf zitronigem Krautsalat

Ein Rezept von Rindertatar mit pochiertem Ei auf zitronigem Krautsalat, am 20.04.2024

Zutaten

Für den Krautsalat:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 Zitrone | ½ Weißkohl (ca. 300 g) |
| Salz | 1 TL Zucker |
| 2 EL Weißweinessig | 1 EL Walnussöl |

Für das Tatar:

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 400 g Entrecôte | 2 Schalotten |
| 2 Cornichons | 1 TL Kapern |
| 2 Sardellen | 1 TL scharfer Senf |
| Salz | grüner Pfeffer |

Für die pochierten Eier:

- | | |
|------------------|--------------------|
| Salz | 1 EL Weißweinessig |
| 4 Eier (Größe L) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 18 g F, 30 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Zitrone auspressen. Den Weißkohl vierteln, vom Strunk befreien, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Diese mit Salz, Zucker, Essig und dem Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen und 30 Min. ziehen lassen, dabei einmal gut durchkneten, damit das Weißkraut schneller gart.
2. Für das Tatar das Entrecôte mit der mittleren Scheibe durch den Fleischwolf drehen oder mit einem scharfen Messer fein schneiden. Schalotten schälen, zusammen mit Cornichons, Kapern und Sardellen fein hacken und zum Tatar geben. Das Tatar mit dem Senf, Salz und grünem Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Für die pochierten Eier in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, das Wasser leicht salzen und 1 EL Essig hineingeben. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen. Wenn das Wasser kocht, die Temperatur etwas zurücknehmen, das Wasser im Uhrzeigersinn rühren, das Ei schnell in das sich noch drehende Wasser geben und 2 Min. ziehen lassen. Das pochierte Ei mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf einen Teller gleiten lassen und beiseitestellen. Mit den übrigen Eiern genauso verfahren.
4. Das Walnussöl unter den Krautsalat mischen. Das Tatar mit dem Krautsalat auf vier Tellern anrichten und je 1 pochiertes Ei auflegen.