



Rindstatar mit Kräuterbaguette

VORSPEISE FÜR 6 ODER
HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

600 g Rindsfilet
6 Kapernäpfel, abgetropft
2 Zwiebeln
6 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce
½ TL Tabasco
Fleur de sel, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige glattblättrige Petersilie
½ Bund Schnittlauch
100 g Butter, weich
500 g Spargeln
½ Zitrone
2 Zweige Estragon
½ grosses Baguette, ca. 180 g
Kapernäpfel zum Garnieren

1. Rindsfilet in kleine Würfel schneiden, portionenweise hacken. In eine Schüssel geben. Kapernäpfel mit der Hälfte der Zwiebeln fein hacken. Zum Fleisch in die Schüssel geben. Tatar mit ⅓ des Öls, Sojasauce und Tabasco würzen. Tatar mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

2. Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Mit der Butter mischen, kühl stellen. Restliche Zwiebel hacken. Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Spargeln in dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Spargeln dazugeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten bissfest braten. Zitrone auspressen. Estragon grob hacken. Restliches Öl, Zitronensaft, Estragon, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Spargeln noch warm dazugeben, mischen. Baguette in Scheiben schneiden. Nach Belieben antoasten. Tatar mit Servierringen anrichten. Nach Belieben mit Kapernäpfeln garnieren. Baguette, Spargelsalat und Kräuterbutter dazuservieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
Pro Person als Hauptgericht
 ca. 39 g Eiweiss, 43 g Fett,
 29 g Kohlenhydrate, 2750 kJ/650 kcal

Steinofenbaguette
hell, 260 g, Fr. 2.50

