

Rucolasalat mit Tatar

Kulinarische Urlaubserinnerungen lassen uns sofort den Alltag vergessen. Verwandeln wir Fernweh in ein Fest für alle Sinne mit diesem asiatisch inspirierten Salat.

Zutaten

Tatar

300 g Rindsfilet oder Huft
1 Schalotte
10 g Ingwer
1 Limette, Saft und Abrieb
2 EL Öl
1 EL Sojasauce
Salz, Chiliflocken
Koriander nach Belieben

Dressing

5 EL Öl (Sesam)
2 EL Essig
4 EL Bouillon
2 EL Teriyaki-Sauce
1 TL Senf
1 TL Crema di balsamico
2 EL Sesam geröstet
Salz, Pfeffer

120 g Rucola
4–8 Wachteleier

Zubereitung

Etwa 45 Minuten

- 1** Das Rindsfilet im Tiefkühler kurz anfrieren lassen. Kleine Würfel von Schalotten und Ingwer in wenig Öl hell anschwitzen und erkalten lassen. Danach das Filet in sehr feine Würfel schneiden. Mit dem Schalottengemisch und den anderen Gewürzen gut marinieren.
- 2** Die Zutaten für das Dressing verquirlen und mit dem Rucola vorsichtig vermengen. Das Tatar auf dem Rucolasalat anrichten.
- 3** Die Wachteleier einzeln in ein Glas aufschlagen und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl glasig und ohne Farbe braten. Das warme Wachtelei auf das Tatar legen und den Salat mit Sesam bestreuen.

Tipp

Das i-Tüpfelchen: 50 g Mayonnaise mit 1 Esslöffel Crème fraîche, etwas Limettensaft, 1 TL Saft vom eingelegten Ingwer, 2 Esslöffeln Mangopüree und wenig Wasabi verrühren. Die Wasabi-Mango-Mayonnaise aussen herumziehen und mit Crema di balsamico dekorieren.

