

Frisch gekocht
Mittwoch, 12. April 2017



Rezept von Heinz Reitbauer

Lamm-Tatar mit Rüben und Senfsalat

2 Stunden/aufwendig



Zutaten für 2 Personen

250 g Lamm-Schlägel (mager und ausgelöst), ca. 15 ml Distel- oder Olivenöl, Karpatensalz, Harissa-Gewürzmischung.

Für die Rüben: 1 Albina Vereduna-Rübe (Weiße Rote Rübe, ersatzweise normale Rote Rübe), 1/2 EL grobes Salz, Balsamessig, Distel- oder Olivenöl.

Für die Senfsalat-Avocado-Creme: 50 g Senfsalat, 1 reife Avocado, 1 Limette, Karpatensalz, Cayenne-Pfeffer.

Für das Rosmarin-Brot: 6 Scheiben Sauerteig-Brot, 3-4 Zweige Rosmarin.

Zubereitung

Für das Tatar das Schlegelfleisch vollständig von Silberhäuten, Sehnen und Fettpartien befreien und feinstmöglich würfeln (ergibt ca. 200 g gewürfeltes Lammfleisch). Das Fleisch in eine auf Eis platzierte Schüssel geben und mit den restlichen Tatar-Zutaten pikant abschmecken.

Kurz vor dem Servieren das Tatar auf einer flachen Platte platzieren und mit Hilfe einer Palette bzw. Teigkarte ein feines Hackmuster erstellen.

Die Rübe sauber waschen und von ev. vorhandenen Wurzelresten befreien. Die Rübe auf ein Stück Alufolie setzen, mit Salz bestreuen und anschließend mit der Folie verschließen. Im Rohr bei ca. 200 °C in 60 bis 90 Minuten (je nach Rübengröße) weich garen. Aus dem Rohr nehmen und in der Folie noch ca. 20 Minuten nachziehen lassen; anschließend schälen.

Die noch warme Rübe mit einer Mandoline bzw. einer Aufschnitt-Maschine in 1 mm dünne Scheiben schneiden. Cannelloniartig einrollen und neben dem Lamm-Tatar platzieren. Mit etwas Balsamessig und Distelöl beträufeln.

Den Senfsalat putzen, waschen und einige junge zarte Blätter für die Garnitur beiseite stellen. Die verbleibenden Blätter grob hacken.

Avocado schälen, grob würfeln und zusammen mit dem Senfsalat in der Küchenmaschine pürieren. Mit Salz, Limettensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Pro Portion 1 gehäufte EL neben dem Lamm-Tatar platzieren und mit einigen marinierten Senfsalat-Blättern garnieren.

Für das Rosmarin-Brot einen Teil der Rosmarin-Zweige abzupfen und fein hacken. Das fingerdick geschnittene Sauerteigbrot damit betreuen und dieses in einen Plattentoaster legen. Die ganzen Zweige zwischen die Brotscheiben legen und knusprig tosten.

Tipp: Wenn man besonders schön glänzende Buchteln haben möchte, kann man diese vor dem Backen dünn mit Eistreich bepinseln, allerdings muss man beim Backen ganz genau darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden.