



Rezept zum ausgewogenen Teller

Rindstatar vom Eckstück mit Vollkorntoast und lauwarmem Spargelsalat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	520 kcal	
Eiweiss	37 g	28%
Kohlenhydrate	41 g	32%
Fett	20 g	35%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Rindstatar vom Eckstück mit Vollkorntoast und lauwarmem Spargelsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Tatar:

- | | |
|--------|---|
| 400 g | Schweizer Rindfleisch vom Eckstück |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| | einige Spritzer Tabasco |
| 2 EL | Ketchup |
| 2 | Eigelb |
| 2 EL | Cognac |
| 1 | kleine rote Zwiebel, geschält, fein gewürfelt |
| 1 TL | Kapern, grob gehackt |
| ½ Bund | Peterli, grob gehackt |
| 300 g | Vollkorntoast |
| 40 g | Butter oder Margarine |



Spargelsalat:

- | | |
|------|---|
| 1 kg | grüner Spargel, unteres Drittel schälen, quer in dünne Scheiben schneiden |
| 1 | Vanilleschote |
| 1 | Bio-Zitrone |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl* |
| 1 | Bund Kerbel, grob zerzupft |

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hohenhitzen

Zubereitung:

Rindfleisch mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden und fein hacken. Fleisch kräftig mit Pfeffer und Tabasco würzen, mit Salz abschmecken, dann Ketchup, Eigelb und Cognac zugeben. Zwiebelwürfeli, Kapern und Peterli kurz unterheben und das Rindstatar auf Tellern anrichten.

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen.

Öl in der Pfanne erwärmen, Spargel und Vanille zugeben und unter Rühren 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale und Kerbel zugeben. Mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken.

Vollkorntoast toasten (oder im Ofen rösten). Zusammen mit dem Tatar und dem Salat servieren. Butter oder Margarine dazu reichen.

