



Rezept zum ausgewogenen Teller

## Rindstatar vom Eckstück mit Vollkorntoast und lauwarmem Spargelsalat



### Nährwertangaben pro Portion

Energie	520 kcal
Eiweiss	37 g
Kohlenhydrate	41 g
Fett	20 g

### In % der Gesamtenergie

28%  
32%  
35%





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 Hoherhitzen



## 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. Zwiebelwürfel, 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 tosten (oder im Ofen rösten). Zusammen mit dem Tatar und dem Salat servieren. Butter oder Margarine dazu reichen.