

Tartar vom Limpurger Ochsen mit pochiertem Ei, grünem Spargel und Salat



Zutaten:

für 4 Personen

- 250 g Rinderlende (z.B. vom Limpurger Ochsen)
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1-2 gehackte Essiggurken
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 4 Eier
- 500 g grüner Spargel
- 200 g Salate der Saison
- 50 ml guter Rotweinessig
- 25 ml Apfelsaft oder Gemüsebrühe
- 50 ml Sonnenblumenöl, kaltgepresst
- 1 TL grobkörnigen Senf
- Etwas Honig oder Apfeldicksaft für das Dressing
- Etwas mildes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Kleiner Bund Bärlauch oder Basilikum
- 75 ml Rapsöl



Zubereitung

Für das Tartar die Lende sehr fein hacken. Dann klein gehackte Essiggurken, Zwiebeln, mittelscharfer Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unterrühren. Im Kühlschrank aufbewahren.

Den grünen Spargel am unteren Viertel schälen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel in gesalzenem kochendem Wasser 6 Minuten bissfest kochen. Mit einem Sieblöffel heraus nehmen und kurz kalt abschrecken. Spargel in einer Schüssel mit Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Sonnenblumenöl verrühren und 15 Minuten marinieren.

Die Eier vorsichtig aufschlagen und in Kaffeetassen geben. Einen großen Topf mit 3 Liter Wasser erhitzen. Wenn das Wasser kocht den Topf von der Kochstelle ziehen. Die Vier Eier vorsichtig (mit Abstand) in das heiße Wasser gleiten lassen. Im Topf 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Den Bärlauch oder Basilikum klein schneiden und in einem Mixbecher füllen. Ein Prise Salz und 75 ml Rapsöl zugeben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Zum Anrichten das Tartar mittig auf vier Teller verteilen. Das geht am Besten mit einem Ring. Auf das Tartar jeweils ein pochiertes Ei setzen. Den marinierten Spargel und die feinen Salatblätter auf und um das Tartar anrichten. Mit restlicher Spargelmarinade und Bärlauchöl beträufeln.

Tipp: Dazu passt getoastetes, knuspriges Brot.