Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

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

[caption id="attachment_12046" align="aligncenter" width="850" caption="Etwas für Tüftler..."]

[/caption]

Das kräftige Aroma vom Limpurger Ochsen harmoniert gut mit Kräutern und pochiertem Ei. Mit heimischen grünen Spargel und etwas Salat wird daraus ein herrliches Gericht. Hier die Anleitung für Tüftler:

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.