

Tarik Rose Tatar im Toast und Krabbenbrot mit Ei

Freitag, 24. September 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Tatar:

400 g	Rinderfilet, ersatzweise Rumpsteak
2	Schalotten
0,5	Knoblauchzehe
1 EL	Kapern (in Lake)
2	Sardellenfilets (in Öl)
1	Gewürzgurke
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Senf
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Toast:

2 EL	Butter
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
8	Dinkeltoast-Scheiben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
0,5 Bund	Schnittlauch

Für das Krabbenbrot:

300 g	Schwarzbrot, in Scheiben
4 EL	Butter
0,5 Bund	glatte Petersilie
0,5 Bund	Schnittlauch
150 g	Sauerrahm
8	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Römersalatherz
400 g	Krabben, gegart (z.B. Büsumer Krabben)

Zubereitung:

1. Für das Tatar das Filet von Fett und Sehnen befreien und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Kapern, Sardellen und Gewürzgurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann alles fein hacken.
4. Kapern, Sardellen und Gurke mit Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel mischen, mit Paprikapulver, Senf und Olivenöl würzen und das gehackte Rinderfilet unterheben. Das Tatar mit je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Für den Toast den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
6. Die Butter in einer Pfanne schmelzen.
7. Den Knoblauch andrücken und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.
8. Die Toast-Brotscheiben darin nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten rösten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Zum Servieren das Tatar auf 4 Scheiben geröstetem Toastbrot anrichten, die restlichen Toastscheiben darauflegen und jedes Sandwich diagonal zu je 2 Dreiecken halbieren.
11. Das Tatar im Toast mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.
12. Für das Krabbenbrot in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Schwarzbrotsscheiben darin von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchentrepp legen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Den Sauerrahm mit den Kräutern vermischen und zu einer cremigen Masse verrühren.
15. Für das Rührei die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
16. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam zu Rührei garen. Dabei mit einem Holzschaber das Rührei vorsichtig in der Pfanne immer wieder zusammenschieben.
17. Vom Salat den Strunk anschneiden und die Blätter rundum lösen. Die Blätter waschen und trockenschütteln.
18. Das geröstete Brot auf einen Teller geben und jeweils ein langes Salatblatt darauflegen. Auf das Salatblatt einen Klecks von der Kräutercreme geben. Anschließend das abgekühlte Rührei darauf anrichten und die Krabben überstreuen.

**Pro Portion: 965 kcal / 4030 kJ
62 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 50 g Fett**