



Hauptspeise

Rindertatar

mit Knoblauch-Parmesan-Baguette

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 10 min Kochzeit

🔥 774 kcal pro Portion

••° Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

300 g Jungbullen-Tatar

4 Cornichons

2 Schalotten

1 El Kapern

2 Sardellen

0,25 Bund Petersilie

0,25 Bund Dill

1 El Senf

1 Tl Paprikapulver, rosenscharf

1 El Worcestershiresauce

1 Bio-Zitrone

4 El Olivenöl

2 Knoblauchzehen

0,50 Baguette

1 El Italienische Kräuter, getrocknet

20 g Parmesan

1 Ei

Zubereitung

- 1 Cornichons in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Kapern, Sardellen, Petersilie und Dill fein hacken. Alles zusammen mit dem Rindertatar, Senf, Paprikapulver, Worcestershiresauce, etwas Zitronenabrieb und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und pressen. Zusammen mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Baguette längs halbieren. Mit dem Knoblauchöl bepinseln. Parmesan fein reiben, zusammen mit den italienischen Kräutern vermengen und über das Baguette verteilen. Im Ofen ca. 5–10 Min. backen.
- 3 Rindertatar auf Tellern anrichten. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier trennen und jeweils ein Eigelb in die Kuhle des Rindertatars füllen. Zusammen mit dem Knoblauch-Parmesan-Baguette servieren.

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	778kJ /187kcal	3.227kJ /774kcal
Fett	11g	43g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	9g
Kohlenhydrate	12g	49g
davon Zucker	3g	9g
Eiweiß	12g	47g
Salz	2g	5g