



Randentatar mit Feldsalat

Eine Kreation der Food-Buddy's



Zutaten für 6 Personen / Zeitaufwand ca. 30 Min.

Sauce

50ml weisser Balsamico
50ml Gemüsebouillon
1EL Zitronensaft
1EL Bienenhonig
1EL grobkörniger Senf
100ml Olivenöl
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Tatar

3 mittelgrosse gekochte Randen (rote Beete)
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Dill fein gehackt
120g Feldsalat (Nüsslisalat)
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Knoblauchzehe
1EL Olivenöl
100g Baumnüsse
Dillzweige zum garnieren
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren und kalt stellen. Die gekochten rote Beete in ganz kleine Würfelchen schneiden. **Tipp!** Handschuhe verwenden, da die Beete sehr auf die Haut abfärbt. Die Frühlingszwiebeln und den Dill klein schneiden und alles in eine Schüssel geben. Mit der Hälfte der Sauce sehr gut vermischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Den Feldsalat gut waschen und abtropfen.

Die Baumnüsse in kleine grobe Stücke zerbröseln. Petersilie und den Knoblauch fein hacken. 1EL Olivenöl in eine beschichtete Bratpfanne geben und die Baumnüsse darin anrösten. Die Petersilie und den Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Zum anrichten eine Runde Ausstechform nehmen und das Tatar mittig auf dem Teller anrichten. Den Feldsalat dazugeben und mit der Sauce beträufeln. Die Nüsse über den Teller fallen lassen und etwas über den Salat. Anstelle von Baumnüssen schmeckt auch frische Champignon hervorragend dazu. Zubereitet wird er gleich wie die Nüsse.

Viel Spass mit dieser feinen und leckeren Vorspeise.

Food-Buddy's

Ralph