

Tatarbeef mit grünem Spargel, Parmesanjoghurt und Spiegelei

4 Personen



foto: Aarstiderne

Zutaten:

- 40 g Parmesan am Stück
- 8 Stangen grünen Spargel
- 400 g Tatar
- 2 EL frischer Thymian
- 1 Zwiebel
- 4 Scheiben Brot
- 2 EL Olivenöl
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- 2 dl Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 dl gekochter Buchweizen

Lassen Sie die Buchweizenkerne in einem Topf mit gesalzenem Wasser 15-20 min ziehen, bis sie weich sind.

Verrühren Sie den Joghurt mit frisch geriebenem Parmesan und Olivenöl, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schneiden Sie die untersten 3 cm vom Spargel ab, schneiden Sie nun den Spargel mit einem Sparschäler in dünne lange Scheiben und legen diese 5 min in kaltes Wasser, danach gut abtropfen lassen.

Mischen Sie das Tatar mit dem Buchweizen, Thymian und der feingehackten Zwiebel, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Formen Sie das Fleisch in vier längliche Steaks und drücken Sie diese auf die Brotscheiben. Braten Sie die Steak in einer Pfanne mit Olivenöl für ca. 3-4 min auf der Fleisch- und ca. 2 min auf der Brotseite.

Bereiten Sie danach das Spiegelei in der selben Pfanne und richten Sie die Steak mit dem Parmesanjoghurt, den Spiegeleiern und dem Spargel an.

Guten Appetit!