

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 09. April 2026**
Tagesmotto „Eier“ mit Björn Freitag



Paula Zimmer

**Rindertatar mit herzhafter Zabaione, in Schnittlauch-Öl
konfiertem Eigelb und frittierten Kapern**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

120 g Rinderfilet
1 Sardellenfilet in Öl
1 TL Kapern in Salzlake
1-2 Cornichons
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL körniger Senf
1 TL Worcestershiresauce
1 Spritzer Tabasco
1 TL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch fein würfelig schneiden. Sardellenfilet ebenfalls fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotte abziehen und mit Kapern und Cornichons fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch, Sardelle, Schalotte, Kapern und Cornichons vermengen und mit Zitronensaft, Schnittlauch, Worcestershiresauce, Senf, Ketchup, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Tatar in einem Ring anrichten.

Für die Zabaione:

1 Zitrone, Saft
2 Eier
50 g Parmesan
80 ml trockener Weißwein
Bunter Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiße anderweitig verarbeiten. Eigelbe und Weißwein über dem Wasserbad bis zu einer Temperatur von 65-68 Grad luftig schlagen. Dann vom Wasserbad nehmen und nochmal kurz kalt schlagen.

Parmesan sehr fein reiben und löffelweise unterziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zabaione mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch
300 ml Traubenkernöl

Öl erwärmen und mit Schnittlauch fein pürieren, dann durch ein feines Sieb oder einen Filter passieren. Öl warm halten

Für das Eigelb:

2 Eier
Schnittlauch-Öl, von oben

Form mit dem Schnittlauch-Öl einstreichen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiße anderweitig verarbeiten. Eigelbe in die eingölte Form geben und das restliche Schnittlauch-Öl vorsichtig in die Form gießen. Die Eigelbe müssen bedeckt sein.

Form in ein Wasserbad stellen und die Eigelbe bei 63-65 Grad 10-12 Minuten konfieren.

Für die frittierten Kapern:

2 EL Kapern, trocken in Meersalz
2 EL Kapern, in Salzlake
Neutrales Öl, zum Frittieren
Mehl, zum Mehlieren

Kapern gut trockentupfen, dann leicht mehlieren. In heißem Fett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Radieschen und Schnittlauch garnieren.
1 Radieschen mit Grün
6-8 Halme Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen
(Stand April 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer
FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische
Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29),
Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)