



Maispouarden-Tatar mit Bärlauch und Spargeln



Rezept für 4

Zutaten Maispouarden-Tatar

4 Maispouarden-
Brüstchen à 120 g
Salz, Pfeffer
1 kleiner Bund Bärlauch,
in feine Streifen geschnitten

Zutaten Mayonnaise

1 Eigelb
1 KL Senf
1,5 dl Rapsöl
1 EL Sherry-Essigbalsam
Salz, Pfeffer

Zutaten grüne Feldspargeln

24 grüne Feldspargeln

Zubereitung Maispouarden-Tatar

Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Garraum in Auflage 1 schieben und mit Dämpfen 100 °C 6 Minuten garen. Aus dem Garraum nehmen und auf einem Küchenpapier trocknen. Mit einem scharfen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden. In einer Salatschüssel mit den Bärlauchstreifen mischen und beiseitestellen.

Zubereitung Mayonnaise

Das Eigelb und den Senf in eine Schüssel geben. Das Rapsöl sehr langsam unterrühren. Den Sherry-Essigbalsam zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zubereitung grüne Feldspargeln

Die Spargeln unten ca. 2 cm abschneiden und zu einem Drittel schälen. Auf ein Edelstahlblech legen. Edelstahlblech in Auflage 1 in den vorgeheizten Garraum schieben und mit Dämpfen 100 °C während 6 bis 7 Minuten garen. Aus dem Garraum nehmen und in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben. Die Spitzen ca. 6 cm abschneiden und den Rest in Würfeli schneiden. Die Würfeli zu den Maispoularden Stückchen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Anrichten

Fertigstellen

Die Spargelspitzen auf die Teller verteilen. Mit wenig Mayonnaise nappieren. Die Maispoularden-Stückchen, die Spargelwürfel und den Bärlauch mit der restlichen Mayonnaise vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mithilfe von Serviettenringen anrichten und mit ganzen Bärlauchblättern garnieren.

Garstufe Maispoularden-Brüstchen

Mit Vorheizen – Auflage 1

6 Minuten | Dämpfen 100 °C

Garstufe grüne Feldspargeln

Mit Vorheizen – Auflage 1

6 – 7 Minuten | Dämpfen 100 °C