THE FLYING SCHLEMMER

BLUMENKOHLTATAR

Ein Rezept von Sternekoch Simon Tress / Bio-Restaurant 1950 / Hayingen

Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl-Tatar
1 kleiner bis mittelgroßer frischer Blumenkohl (ca. 700-800 g)
2-3 EL Apfelessig
3-4 EL mildes Pflanzenöl oder kaltgepresstes Rapsöl
Salz (fein)
1-1½ TL Honig (nach Geschmack)
3-4 EL Röstzwiebeln
1 Bund Schnittlauch, fein gehackt

Getrocknetes Eigelb
4 sehr frische Eigelb
etwas Salz

Zum Podcast

THE FLYING SCHLEMMER

BLUMENKOHLTATAR

Ein Rezept von Sternekoch Simon Tress / Bio-Restaurant 1950 / Hayingen

Zubereitung:

Getrocknetes Eigelb (bitte am Vortrag zubereiten)
Backofen auf 70-80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
(Umluft vermeiden, Tür einen Spalt offen lassen - z. B. mit Holzlöffel).

Eigelb vorsichtig trennen, dabei Dotterhaut nicht beschädigen.

Eigelb auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Jedes Eigelb leicht salzen (wirklich nur eine Prise).

Im Ofen 2½-3 Stunden trocknen, bis sie: außen fest, innen noch leicht cremig, gut reib- oder hobelbar sind.

Auskühlen lassen, trocken lagern.

Tipp: Sie sollen eher „parmesanartig“ als hart sein.

Zum Podcast

THE FLYING SCHLEMMER

BLUMENKOHLTATAR

Ein Rezept von Sternekoch Simon Tress / Bio-Restaurant 1950 / Hayingen

Zubereitung:

Blumenkohltatar
Blumenkohl putzen, Strunk entfernen.
Röschen sehr fein hacken (Messer, kein Mixer – Textur ist wichtig).
In eine Schüssel geben, leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
Überschüssige Flüssigkeit ggf. vorsichtig abgießen.

Apfelessig, Öl und Honig verrühren.
Zum Blumenkohl geben und behutsam mischen.

Abschmecken:
Salz soll klar, aber nicht dominant sein
Säure frisch, nicht spitz
Honig nur rundend, nicht süß

Röstzwiebeln und Schnittlauch unterheben.

Anrichten

Tatar locker mit einem Ring oder Löffel auf vier Teller setzen.
Getrocknetes Eigelb fein darüber reiben oder hobeln.
Optional: ein paar Schnittlauchspitzen obenauf.

Zum Podcast