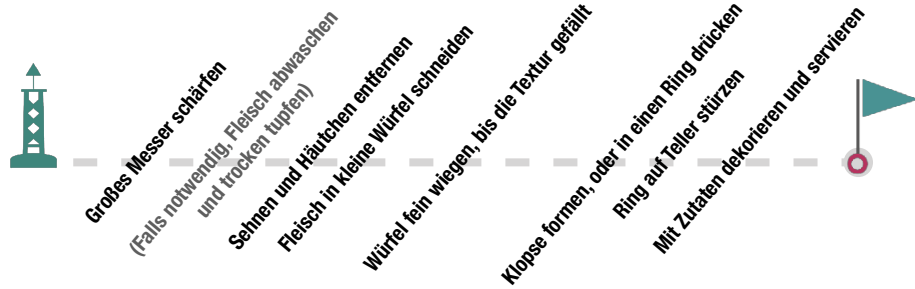


Beef-Tatar, selbst gemacht



Was muss ich beim Fleisch beachten:

Voraussetzung für ein gutes Beef-Tatar ist eine lückenlose Kühlkette, penible Hygiene und ein gutes Stück Rindfleisch aus vertrauenswürdiger Quelle. Fragt beim Einkauf nach Fleisch, das sich zum Rohverzehr eignet. Der Schlachter wird euch ein geeignetes Stück Fleisch empfehlen und es frisch abschneiden. Tatar sollte maximal 6% Fett enthalten. Manche bevorzugen Rinderfilet, ein Rumpsteak oder Hüftsteak tut es aber auch. Das Rindfleisch sollte gut abgehangen sein.

Hier geht es zur Zubereitung des Tatars:

Ohne scharfes Messer geht es nicht, deshalb zunächst das Messer schärfen.

Falls das Fleischstück sehr blutig ist, vor dem Schneiden kalt abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Mögliche Sehnen und Silberhäutchen entfernen. Das Fleischstück zunächst in dünne Scheiben, danach in feine Streifen schneiden. Die Streifen anschließend in sehr kleine Würfel zerteilen. Jetzt seid ihr schon fast fertig. Das gewürfelte Fleisch noch in wenigen Durchgängen mit dem Messer fein wiegen. Nach jedem Durchgang das Messer (oder das Brett) um 90 Grad drehen. So lange wiederholen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Meist sind zwei bis drei Durchgänge genug. Tatar soll noch Textur und Biss haben.



Anschließend Fleisch salzen und pfeffern und zu Klopfen formen. Wer hat, kann es in einen Serviettenring drücken, das sieht auf dem Teller schöner aus. Das geformte Beef auf einen Teller oder Brett stürzen. Rundum mit den Zutaten dekorieren. Manche platzieren das rohe Ei in einer Kuhle direkt auf dem Fleisch. Ich verwende lieber ein extra Schälchen. Dann kann sich jeder soviel Ei nehmen, wie er möchte.

Tipp: Wer mit der Frische des Fleisches unsicher ist oder es nicht sofort verzehren kann, sollte den Klops mit den Zutaten mischen und durchbraten. Dann wird es eine kernig-würzige Rinderfrikadelle. Risikogruppen, wie Schwangere, Kinder und Immun-Geschwächte sollten generell die Finger von rohem Fleisch lassen.

Werkzeuge: Großes Wiegemesser, Brett, Messerschärfer, Schälchen, Serviettenring oder ähnliches

Streckenzeit ca. 30 Minuten, mit Hack

Die Zutaten für zwei, als Vorspeise:

300 g - 400 g mageres Rindfleisch z.B. Filet, Rumpsteak, Hüfte (vom Metzger)
1 Zwiebel oder Schalotte, fein gewürfelt
2 EL Kapern, abgetropft
4-6 Cornichons oder Gürkchen, fein gewürfelt
2-4 Anchovis
1-2 Eigelb (sehr frische Eier)
1 EL Olivenöl
1 EL Dijon Senf
½ TL Piment d'Espelette oder Paprika
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Petersilie oder Schnittlauch, Kresse und/oder Limette für die Deko

Optional:

Worchestersauce, Tabasco, Cognac

[Mehr Informationen hier](#)

