



Tatar – Rohkost vom Weiderind

Kochzeit: 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 140 kcal

Zutaten Fleisch

300 g feinstes frisch gehacktes Fleisch für Tatar vom Weiderind vom Metzger Deines Vertrauens

Zutaten Marinade

2 Eigelb von Bioeiern (und zwei als zusätzliche Garnitur, falls Du das möchtest)

1 Teelöffel Dijonsenf

30 g Schalotten oder Zwiebeln – geschält und fein gehackt

30 g Essiggurke (plus etwas Flüssigkeit) - fein gehackt

15 g Anchovis - gehackt

15 g Kapernknospen - gehackt

15 g frische Petersilie - gehackt

1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß

15 ml guter Cognac oder Whiskey

50 ml oder etwas mehr gutes Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili, Tabasco, wenig Ketchup

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade außer dem Olivenöl in eine große Schüssel geben und würzen.
2. Ein bis zwei Esslöffel der Essiggurkenflüssigkeit dazugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Olivenöl begeben.
3. Das Fleisch mit einer Gabel mit der Marinade mischen und fertig abschmecken.
4. Auf Teller anrichten, ausgarnieren und genießen.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

- Sehr lecker ist das Ganze auch mit Kalbsfleisch oder Thunfisch, dazu würde ich es aber anders würzen. Ein Rezept mit Lamm findest Du [hier](#).
- Sehr gut dazu passt Avocado, etwas Salat oder Essiggemüse und [Sauerteigbrot](#) oder ein anderes Brot. Auch sehr lecker und glutenfrei wären die [knusprigen Kartoffeln](#).
- Ein weiteres Gericht mit rohem Rindfleisch findest Du [hier](#).

Wichtige Hinweise:

- Das Rezept ist nicht für Schwangere geeignet.
- Das Fleisch und die Eier müssen wirklich frisch sein. Dieses Gericht muss frisch zubereitet und sollte dann gleich verzehrt werden.

Tipp: Besonders bei der **Arbeit mit rohem Fleisch ist die Küchenhygiene** wichtig. In dieser Podcast Episode auf YouTube erfährst Du alles dazu. Abonniere gern direkt unseren Kanal.

Viel Spaß und guten Appetit wünschen Dir

Felix & Caroline