

Tatar



Eine Variante der Zubereitung von Tatar

Bevor ich mich an das Rezept von Kollegin Petra aus dem Foodblog [Der MutAnderer](#) für die rohe Kalbsleber mit Salz und Pfeffer wage, kommt erst einmal dieses Rezept mit einem ungewöhnlichen – weil mit rohem Fleisch –, aber durchaus typisch deutschen Rezept dran. Typisch deswegen, weil man es in den meisten deutschen Restaurants, die auch deutsche Schlachtplatten anbieten, ebenso bekommt.

Dieses Gericht wird aus rohem Rindfleisch zubereitet. Bitte

wenden Sie sich aber nicht gleich ab. Es ist ein einfaches und deftiges Gericht, das sie gern einmal im Monat zubereiten können, ohne Gefahr zu laufen, dass Sie Unverdauliches oder Schadstoffhaltiges zu sich nehmen. Meine Mutter hat in meiner Jugend mir und meinem Bruder dieses Gericht einmal im Monat als Abendessen zubereitet. Ich habe es schon damals sehr gern gegessen und esse es nach wie vor in bestimmten Abständen.

Ich habe beim Zubereiten auch schon rohes Rindfleisch vom Rumpsteak oder Filetsteak probiert – einen kleinen Streifen abgeschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, einfach schmackhaft. Schweinefleisch würde ich auf diese Weise nicht probieren, aber bei Rindfleisch ist dies unbedenklich. Die Mitarbeiterin in der Schlachtereier, in der ich Fleisch kaufe, sagte zu mir, sie esse Tatar einmal in der Woche. Die Aufzucht und die Kontrollen beim Schlachten sind mittlerweile so gut, dass hier von einer gewissen Unbedenklichkeit ausgegangen werden kann. Achten sie nur darauf, dass Sie kein normales Rinderhackfleisch kaufen, das nämlich immer noch ca. 20–30 % Fett enthält, sondern Rinderhackfleisch vom Beefsteak, das gerade mal 5–10 % Fett enthält.

Zutaten:

- 250 g rohes Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

bei Bedarf: 1 Gewürzgurke und 1 kleingeschnittene Chilischote

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nehmen Sie einen großen, tiefen Teller und geben Sie das rohe Rinderhackfleisch hinein. Drücken Sie in die Mitte eine

Vertiefung. In die Vertiefung geben Sie die klein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen, wenn Sie mögen, auch die in kleine Würfel geschnittene Gewürzgurke. Dann fügen Sie je nach Geschmack entweder ein ganzes Ei oder nur das Eigelb hinzu – letzteres bindet das Ganze etwas feiner. Danach geben Sie ein wenig Senf hinzu, salzen und pfeffern das Gericht kräftig und würzen es noch mit Paprika, nach Bedarf auch mit der kleingeschnittenen Chilischote. Das Ganze mit einer Gabel im Teller kräftig verkneten, bis eine einigermaßen sämige, gebundene Konsistenz entsteht.

Dann geht es los! Vollkornbrotscheiben buttern, das Tatar darauf verstreichen, bei Bedarf noch mal nachwürzen. Ich vergebe hier im Blog eigentlich keine Empfehlungen zu Getränken, die zu den Gerichten gereicht werden sollen. Aber zu diesem Gericht passt einfach nur ein kühles Blondes, also ein schönes Pils. Ein hervorragendes Abendessen! Was will man mehr.

Foto: © lebensmittelfotos.com