

Tatar asiatisch vom Pferd



Ein Gericht, das glücklich macht!

Dieses Tatar, zwar ein Klassiker bei der Zubereitung von rohem Fleisch, wird ein wenig variiert.

Zum einen bereite ich das Tatar von der Pferdelende zu – nichts ist zarter.

Zum anderen kommen einige Zutaten hinzu, die ein wenig außergewöhnlich sind und dem Tatar einen leichten asiatischen Touch verleihen. Es aber auch sehr würzig, leicht süß und leicht scharf machen.

Da ist zu einen ein kleines Gläschen mit Teriyakisoße. Zum anderen ebenfalls ein kleines Gläschen mit süß-scharfer Chilisoße. Dann noch ein Gläschen mit Worcestershiresoße, aber diese ist ja nicht asiatisch, sondern britisch.

Aber diese Zutaten, neben den gewöhnlichen Zutaten wie Eigelb, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze, machen das Tatart ein wenig

besonders.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Pferdelende
- Teriyakisoße
- süß-scharfe Chilisoße
- Worcestershiresoße
- 1/2 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eigelbe
- etwa 10–12 Scheiben Toastbrot
- bei Bedarf Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

Unbedingt die Silberhaut der Lende entfernen, diese ist eine Sehne und lässt sich nicht kauen. Lende in flache, große Scheiben schneiden, dann quer in lange Streifen und diese erneut quer in kleine Stücke. Nun nochmals mit einem sehr großen Messer die Lende in mehreren Durchgängen sehr fein hacken.

Lende in zwei Eierreine geben, etwas hineindrücken, eine Mulde bilden für das Eigelb und jeweils in der Mitte von einem großen Teller platzieren.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und jeweils separat am Rande der Teller platzieren.

Die drei Soßen in kleine Gläschen oder Behälter geben, es

bieten sich z.B. Schnapsgläser an, die ausreichend Soße fassen. Ebenfalls auf den Tellern platzieren.

Dann noch Kapern, Sardellenfilets, Salz, Pfeffer und Paprikapulver an den Rand der Teller geben.

Zum Schluss jeweils ein Eigelb in die Mitte des Lendenrundells platzieren.

Toastbrotzscheiben im Toaster toasten und zum Tatar reichen. Bei Bedarf auch Butter dazu auf den Tisch stellen.

Servieren. Guten Appetit!

Und ein gutes Neues Jahr 2026 mit diesem wunderbaren Gericht, das glücklich macht!

**Rohe Kalbsleber mit
Rucolasalat**



Mit Rucolasalat

Kalbsleber bekommt man selten. Wenn der Supermarkt oder Schlachter sie vorrätig hat, sollte man zugreifen. Es gibt fast nichts anderes, das ebenso lecker und zart ist wie Kalbsleber. Vielleicht wird sie nur von einem gut zubereiteten Kalbsbries übertroffen. Aber da wären wir auch schon wieder beim Kalbfleisch.

Essen Sie die Kalbsleber, indem Sie sie nicht im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen. Sondern würzen Sie damit nur dasjenige Stückchen der Leber, das Sie gerade essen wollen. Sie überwürzen sie sonst.

Dieses Innereien-Rezept und 121 weitere, leckere Rezepte in 18 Kapiteln finden Sie übrigens in meinem neuen [Innereien-Kochbuch](#), das im Dezember 2024 erschienen ist. Natürlich bestehen fast alle Rezepte in dem Kochbuch aus Anleitungen zum Kochen, Schmoren, Braten, Grillen oder Frittieren von Innereien.

Verwenden Sie für den Rucolasalat als Dressing einfach einen

Mazzetti Cremoso Original, das reicht völlig aus. Hierbei handelt es sich um eine helle, süß-saure Würzcreme. Sie ähnelt einem traditionellen Aceto Balsamico di Modena und überzeugt durch ihren besonders fruchtigen Geschmack. Manche Profiköche halten von diesen Würzcremes nicht viel und setzen sie in ihren Küchen nicht ein. Aber im nicht-professionellen Bereich sollte man solch eine Würzcreme, wenn man sie einmal vorrätig hat, auch verbrauchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kalbsleber (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- frischer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Rucola
- 100 ml Mazzetti Cremoso Original

Zubereitungszeit: 5 Min.



Extrem leckere und zarte Leber

Zubereitung:

Rucolasalat in einem großen Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Kräftig mit dem Mazzetti Cremoso Original würzen und alles vermischen. Auf zwei großen Tellern anrichten.

Jeweils zwei Scheiben der Kalbsleber auf die Teller dazugeben.

Am Tisch Salzstreuer oder -mühle und Pfeffermühle reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Lachstatar mit Schrippen



Ein sehr leckeres Tatar

Eine andere Art, Lachs einmal zuzubereiten.

Ich hatte Lachsfilets vorrätig, allerdings nicht frisch, sondern geräuchert.

Das bietet sich somit für ein leckeres Tatar an.

Doch dafür sind noch einige andere, wichtige Zutaten notwendig.

Für Säure und Geschmack sorgen eingelegte Kapern, Weißwein und Zitronensaft.

Für Würze Senf, Salz, Pfeffer und rosenscharfes Paprikapulver.

Als weitere wichtige Zutaten kommen Schalotte und Knoblauch in das Tatar.

Für 2 Personen

- 2 geräucherte Lachsfilets
- 4 eingelegte Sardellenfilets (Glas)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 1 TL scharfer Senf
- Weißwein
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Schnittlauch
- 4 Schrippen

Zubereitungszeit: 15 Min.



Lachs und Sardellen mit dem Messer auf einem Arbeitsbrett sehr fein hacken. In eine Schüssel geben.

Kapern in der gleichen Weise fein hacken und dazugeben.

Schalotten und Knoblauch schälen, ebenfalls sehr kleinschneiden und auch dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben.

Einen Spritzer Weißwein und etwas Zitronensaft dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

Senf dazugeben.

Alles gut vermischen und abschmecken.

Tatar in zwei Eierringe auf zwei Teller geben. Leicht festdrücken und Eierringe entfernen.

Jeweils zwei Schrippen dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Carpacchio vom Rinderherz



Sehr lecker

Ein Gericht mit einer rohen Zutat. Nicht jedermanns Sache.

Für das Carpacchio verwende ich kein Rinderfilet, sondern Rinderherz.

Rinderherz ist ein fester, kompakter Muskel, ist sehr schmackhaft und kann durchaus auch für ein Carpacchio verwendet werden.

Rinder-Carpacchio

Frisches, rohes Rinderfilet.

Leicht angefroren. Dann in hauchdünne Scheiben geschnitten.

Serviert mit etwas Balsamico, Olivenöl und Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:909]

Rinder-Carpacchio

Ein Convenience-Produkt. Feine, dünne Rindfleisch-Scheiben, angeordnet im Kreis, auf Folie, 2 Portionen pro Packung, tiefgefroren.

Aber ein gutes Produkt. Und da dieses Convenience-Produkt auch in der Gastronomie verwendet wird, kann man es durchaus kaufen, zubereiten und servieren.

Verfeinert wird es natürlich noch mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, etwas Balsamico-Essig oder Crema di Balsamico und einem guten Olivenöl.

Fertig ist der leckere, schmackhafte Abend-Snack.

[amd-zlrecipe-recipe:542]

Lachstatar



Sehr schmackhaft

Ein sehr schmackhaftes Tatar, zubereitet aus frischem Lachs-Filet und den entsprechenden Zutaten.

Für etwas Säure gebe ich Kapern aus dem Glas hinzu.

Und natürlich darf Dill nicht fehlen. Ich habe keinen frischen Dill vorrätig, also verwende ich getrockneten.

Man serviert das Tatar auf frischen Schrippen oder frischem Brot.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Lachs-Filet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL Kapern
- 1 TL Senf

- 2 Eigelbe
- 1 TL Dillspitzen
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: 10 Min.



Lachs, Eigelbe, Zwiebel, Knoblauch, Senf, Kapern, Dillspitzen

Die Haut vom Lachs abziehen. Lachs in grobe Stücke schneiden und durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben.

Senf und Kapern dazugeben. Eigelbe hinzugeben. Mit Dillspitzen, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut miteinander vermischen. Abschmecken.

Auf zwei Schrippen oder frischem Brot reichen.

Herztatar



Alle Zutaten in einer Schüssel

Ein leckeres, rohes Gericht, das Herztatar eignet sich als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Schweineherz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 2 TL Kapern (Glas)
- 4–5 Sardellenfilets (Glas)

- 1 Eigelb
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Herz von Fett und Sehnen befreien. Mit einem scharfen Messer in ganz kleine Stücke zerteilen oder einfach durch den Fleischwolf geben. In die Schüssel geben.

Sardellenfilets zerkleinern. Kapern ebenfalls zerkleinern. Beides in die Schüssel geben.

Restliche Zutaten hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermengen. Abschmecken. Auf einen großen Teller geben. Brot oder Schrippen dazugeben. Eventuell mit Butter servieren.

Stierhoden-Carpacchio



Leckere Antipasti

Heute feiere ich ein wenig und bereite ein besonderes Gericht zu. Ich habe heute meinen 55zigsten Geburtstag.

Ich hatte auch überlegt, zur Feier des Tages essen zu gehen. Ich hätte mich dann für ein Restaurant bei mir in der Nähe entschieden, das nach Art eines bayerischen Brau-Hauses aufgemacht ist. Dort hätte ich eine Schweinshaxe mit Knödeln bestellt. Aber ich hätte dann auch meinen Fotoapparat mitnehmen und das Gericht für mein Foodblog fotografieren müssen. Und das mache ich im Restaurant oder auch im Biergarten nur sehr ungern.

Als Alternative hätte ich auch seit 2 1/2 Jahren endlich mal wieder beim Lieferservice bestellen können. Ich hätte einen China-Imbiss gewählt und dort ein vegetarisches Gericht. Das hätte ich zuhause auch fotografieren können. Aber Fastfood zum Geburtstag? Dann doch eher nicht.

Also entschied ich mich dafür, doch wieder selbst etwas

zuzubereiten und für dieses Carpacchio. Carpacchio ist vom Rinder- und Pferde-Carpacchio bekannt. Es wird aus Rinder- oder Pferde-Rumpsteak zubereitet. Es besteht aus rohen, sehr dünn geschnittenen Scheiben Fleisch, angerichtet auf einem Teller, gesalzen, gepfeffert und mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig garniert. Es schmeckt köstlich.

Auf einen Rat meiner Kollegin Petra Hammerstein, die den Foodblog „DerMutAnderer“ betreibt, habe ich auch einmal rohe Kalbsleber, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, gegessen. Auch das mundet hervorragend.

Und wenn man diese Produkte roh genießen kann, dann kann man auch zur Feier des Tages Stierhoden roh in dünne Scheiben aufgeschnitten, als Carpacchio, genießen. Mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer gewürzt. Mit etwas gutem Olivenöl und Balsamico-Essig mariniert. Ein Gaumenschmaus. Die Stierhoden sind wie die Leber eines Tieres Drüsengewebe. Daher schmecken sie auch wie rohe Leber sehr fein und zart.

Ich habe die insgesamt vier Stierhoden und zusätzliche weitere Innereien, die sonst schwierig zu bekommen sind, von der Online-Metzgerei [Böbel](#) bezogen, die diese Produkte liefert. Für die restlichen drei Stierhoden werde ich in der kommenden Zeit noch einige Rezepte kreieren.

Stierhoden gibt man am besten 2–3 Stunden in den Gefrierschrank, damit sie leicht anfrieren. Dann kann man die sie umgebende Haut leicht abziehen. Und sie anschließend quer in dünne Scheiben schneiden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Stierhoden
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico-Essig

- zwei Schippen oder ein halbes Baguette

Zubereitungszeit: 5 Min.

Stierhoden 2–3 Stunden in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen und mit einem scharfen Messer die äußere Haut längs einschneiden. Mit den Fingern die Haut um den Stierhoden abziehen.

Stierhoden quer in dünne Scheiben schneiden.

Scheiben auf einem Teller anrichten. Mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Mit etwas gutem Balsamico-Essig und Olivenöl marinieren. Servieren.

Thunfisch-Sashimi mit Soja-Sauce



Leckeres Sashimi

Ein Sashimi, zubereitet aus rohem, rotem Thunfisch.

Ich serviere ihn zusammen mit heller Soja-Sauce, die mit etwas Zitrone verfeinert ist.

Ich gebe zu, dass das Sashimi in einem japanischen Restaurant optisch schöner angerichtet ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g roter Thunfisch
- 4 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert

Zubereitungszeit: 5 Min.

Thunfisch in dünne Streifen schneiden. Auf zwei Essbrettchen anrichten. Soja-Sauce auf zwei kleine Schälchen verteilen und dazustellen. Servieren.

Rohe Rindereien



Rindertatar

Inhaltlich im Deutschen sicherlich fehlerhaft, aber da es in einem anderen Foodblog gerade einen Hinweis auf „Rohe Schweinereien“ – sprich Schweinemett – gibt, greife ich das hier einmal auf und schiebe „Rohe Rindereien“ hinterher. Sprich, Tatar aus fettarmem Rinderhackfleisch. Zubereitet mit diversen Zutaten, passend zu zwei Schrippen oder hier Weizenkrüstchen – man kann auch Baguette verwenden. Verfeinert habe ich das Ganze noch mit Kräuterbutter, die zuerst auf die halbierten Krüstchen und somit unter die Tatarauflage kommt. Ein kleiner Abendsnack für eine Person.



Aus diesen Zutaten ...

Zutaten für 1 Person:

200 g Rindertatar (oder sehr fettarmes Rinderhackfleisch)

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 TL Senf

2 TL fein geriebener Parmesan

1 Eigelb

1 Scheibe Zitrone (Saft)

süßes Paprikapulver

Salz

schwarzer Pfeffer

Kräuterbutter

2 Weizenkrüstchen oder Schrippen

Zubereitungszeit: 10 Minuten



... wird dies hier.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden. Tatar, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote, Senf, Parmesan und Eigelb in eine Schüssel geben, Zitronenscheibe darüber ausdrücken und sehr kräftig mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut mit einer Gabel vermengen. Weizenkrüstchen aufschneiden, mit Kräuterbutter bestreichen, das Tatar darauf verteilen und die Krüstchen servieren.

Pferde-Carpaccio



Rohes Pferde-Rumpsteak – mit Olivenöl und Rotweinessig beträufelt, mit Koriander, Salz und Pfeffer gewürzt und mit Parmesan garniert

Die Krönung der Pferdefleisch-Rezepte: Pferde-Carpacchio aus rohem Pferde-Rumpsteak, mit Olivenöl, ein wenig Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und gehobeltem Parmesankäse mariniert. Wie meine Kollegin [Petra Hammerstein](#) so schön schrieb: „Normal ist mir nichts Rohes fremd.“

Zutaten (für 1 Person):

- 250 g Pferde-Rumpsteak
- Olivenöl
- Aceto Balsamico di Modena
- Koriander
- Pfeffer
- Meersalz
- gehobelter Parmesan

Zubereitungszeit: 10 Min.

Verwenden Sie möglichst frisches Pferde-Rumpsteak für das

Carpacchio. Sie können dies unbedenklich roh verwenden, so wie aus rohem Rindfleisch-Rumpsteak auch Carpacchio zubereitet wird.

Die Zubereitung ist äußerst einfach. Das rohe Rumpsteak in millimeterdünne Scheiben schneiden. Abhilfe schafft, wenn man das Rumpsteak für 10–15 Minuten im Gefrierschrank einfrieren lässt, damit die Konsistenz des Fleisches fester wird und man es dadurch besser in dünne Scheiben schneiden kann. Natürlich müssen die dünn geschnittenen Scheiben dann auch einige Minuten bei Zimmertemperatur wieder auftauen, damit sie nicht gefroren sind.

Die dunklen Ränder beim Carpacchio im Foto kommen daher, dass ich das rohe Rumpsteak ähnlich wie den [Pferde-Braten](#) vor der Zubereitung noch in einigen asiatischen Saucen mariniert habe. Auch das kann man ohne Bedenken tun, bevor man das Carpacchio zubereitet.

Die Scheiben auf einem großen Teller im Kreis herum anrichten. Mit etwas gutem Olivenöl beträufeln. Dann ein paar Spritzer Rotweinessig darauf geben. Schließlich mit frisch gemahlenem Koriander, Pfeffer und Meersalz würzen. Und dann gehobelte Parmesanspäne darüber geben. Ein Genuss! Traditionell wird ein Carpacchio als Vorspeise zum eigentlichen Hauptgericht serviert.

Alternativ lässt sich Carpacchio auch mit einer Chilisauce wie [Sriracha](#), einer hellen Sojasauce oder einer Knoblauchsauce anrichten und genießen.

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