

Beefsteak Tatar

ZUTATEN

Für 1 Person

Tabasco einige Tropfen oder Cayennepfeffer
1 Stück Sardellenfilets
1 Stück Schalotte klein
125 g Rindfleisch von der Huft oder vom Filetspitz
1 Teelöffel Kapern
1 Esslöffel Oel
1 Teelöffel Senf scharf
Cayennepfeffer wenig
Worcestershiresauce einige Spritzer
Pfeffer schwarz, aus der Mühle
Salz
1 Esslöffel Cognac
1 Stück Eigelb

Dazu passt

Toast- oder Walliser Brot (dunkles Roggen-Vollkornbrot), Butter, Gewürzgurken, Essigzwiebelchen, Oliven und Zwiebelringe.

NÄHRWERT

Pro Portion

291 kKalorien
1217 kJoule
1g Kohlenhydrate
31g Eiweiss
14g Fett

Erschienen in
09 | 2002, S. 37

ZUBEREITUNG

1. Das Rindfleisch möglichst kurz vor der Zubereitung vom Metzger hacken lassen; es muss ganz frisch sein. Das Fleisch in eine nicht zu kleine Schüssel geben.

2. Die Schalotte schälen und zusammen mit den Kapern und dem Sardellenfilet sehr fein hacken. Mit dem Oel, dem Senf, dem Tabasco oder Cayennepfeffer, der Worcestershiresauce, dem Pfeffer, dem Salz, dem Cognac und dem Eigelb gut verrühren.

3. Diese Mischung portionenweise mit einer Gabel unter das gehackte Fleisch arbeiten. Zwei- bis dreimal die Würze überprüfen.

4. Das Fleisch auf den Teller geben und mit Hilfe von zwei Gabeln zu einem grossen Beefsteak formen.

© Annemarie Wildeisen's KOCHEN – http://www.wildeisen.ch