Rindertartar

Rindertartar (Beef Tartar) ist eine klassische Vorspeise aus rohem Rindersteak, das mit Eigelb, Kümmel, Schnittlauch, Öl, Dijon-Senf, Kapern, Salz und Pfeffer gereicht wird. Dadurch das besonders frisches Fleisch verwendet wird, kann das Tartar roh gegessen werden. Die Delikatesse wird mancherorts bereits fertig gemischt serviert und teilweise auch mit anderen Zutaten kombiniert. Wir lieben jedoch besonders die osteuropäische Variante, die wir in Tschechien kennengelernt haben, bei der die Komponenten einzeln serviert werden.



Rindertartar | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Vorspeisen oder zwei Hauptgänge): 400 Gramm hochwertiges, sehr frisches Hüftsteak | 8 kleine Scheiben Brot (ich empfehle ein Tag altes Graubrot) | 25 Gramm Butter | 2 halbierte Knoblauchzehen | 25 Gramm Zwiebel | 2 Eigelb | 0,5 Teelöffel frisch gemahlenen Kümmel | 1 Teelöffel Schnittlauch | 1 Esslöffel hochwertiges Öl (z. B. ein gutes Olivenöl | 1-2 Teelöffel Dijon-Senf | 1 Teelöffel Kapern | Grobes Salz | Schwarzer oder bunter Pfeffer



Rindertartar | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Butter in einer Pfanne auslassen und Brot darin von beiden Seiten knusprig braten. 2. Hüftsteak in sehr feine Würfel schneiden. Alternativ kann das Fleisch auch durch einen Fleischwolf gedreht werden, ich empfehle jedoch es zu schneiden. 3. Brot und Tartar zusammen mit den anderen Zutaten zum selbst zusammenbauen servieren. 4. Mit dem Knoblauch über das Brot reiben, dann die gewünschten Zutaten mit dem Tartar vermengen und genießen.

Probiere auch Vorspeisen wie Rindercarpaccio, Vitello Tonnato und Warmer Birnen-Salat! Jetzt noch mehr Vorspeisen mit Fleisch und weitere Gourmetrezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 372 Kalorien | 16,1 Gramm Fett | 26,8 Gramm Kohlenhydrate | 28,3 Gramm Eiweiß