



Steak Tatar – leicht angebraten

Zutaten für 2 Portionen

Für das Fleisch:

- » 2 richtig gute Rinder-Filets à ca. 150 g *ca. 2-3 cm dick mit wenig Fett und in guter Form*
- » Salz & Pfeffer
- » Bratöl

Topping

- » 1 rote Chili
- » 1 Knoblauchzehe
- » ½ rote Zwiebel
- » 1 TL weißer Sesam
- » 5 EL Sesam-Öl
- » 2 TL Soja Soße

Salatbett

- » ½ Bund glatte Petersilie
- » 1 Zitrone *Soft*
- » 1 TL Sesamöl
- » 1 TL Olivenöl
- » etwas Pfeffer

Zubereitung

Salat anrichten

Petersilie zupfen. Die Stängel fein schneiden und für das Topping zur Seite stellen.

Petersilienblätter mit etwas Zitronensaft, 1 TL Sesamöl, 1 TL Olivenöl, etwas Pfeffer vermengen.

Auf den Tellern ein Petersilien-Bett für das Tatar anrichten.

Fleisch vorbereiten

Das Steak oben zur Hälfte quadratisch in ca. 5 mm Abstand fast bis zur Hälfte einschneiden, sodass die Oberseite aus Würfeln besteht, die noch selbst stehen.

Die Unterseite mit einer Prise Salz & Pfeffer bestreuen. Ca. 5 Min. einwirken lassen.

Topping vorbereiten

Chilli mit Kernen in feine Ringe schneiden.

Rote Zwiebel in ganz feine Würfel schneiden.

Knoblauch in kleine Stifte schneiden.

Weißes Sesam und die Petersilienstängel zu der Mischung geben.

Fleisch anbraten

In eine Pfanne mit etwas Bratöl geben und bei mittlerer Hitze aufheizen.

Die beiden Steaks bei mittlerer Hitze auf der Unterseite braten.

Oben die Würfel nach ca. 3 Min ein bisschen auseinander ziehen, so dass die Hitze besser durchkommt.

Nach 3 Min. ein bisschen Butter von unten neben dem Tatar schmelzen lassen. Und ein bisschen mit der Hitze spielen.

Das Steak solange braten, bis der Fleischsaft oben an den Würfeln anfängt herauszulaufen.

Dann das Tatar aus der Pfanne nehmen und auf dem Petersiliensalat setzen.

Topping

In einem kleinen Topf Sesam-Öl stark erhitzen.

Die Topping-Mischung hineingeben und für 30 Sek. frittieren.

Anrichten

Die Mischung über das Tatar geben.

Ein bisschen Sojasoße darüber geben.

Pfeffer & Salz mit auf den Tisch stellen.

Tipp: Manche mögen noch weitere Toppings wie z.B. fein geschnittene Corchinos, Kresse, Senf-Dipp, Sardellen... diese kannst du in kleinen Schälchen mit auf den Tisch stellen.