



Steak Tatar – scharf angebraten

Zutaten für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- » 2 Rinder-Filetsteaks à ca. 200 g *ca. 4 cm dick*
- » 1 Prise Salz
- » 1 Prise Zucker

Für die Sauce:

- » 2 EL gehäuft Schalotten
- » 2 EL kleine Gewürzgurken
- » 2 EL gehäuft Kapern
- » 5 Sardellen
- » 1 EL Dijonsenf
- » 3 EL Tomatenketchup, kein Curryketchup
- » 1 Schuss Worcestersauce
- » n. B. Salz und Pfeffer
- » 1 Eigelb
- » n. B. Cognac oder Rum

Außerdem:

- » 2 EL Kapernäpfel
- » etwas geröstetes Brot

Zubereitung

Tapenade vorbereiten

Schalotten, Gewürzgurken und Sardellen fein hacken und mit Ketchup, Senf, Worcestersauce und Cognac oder Rum verrühren. Optional noch ein rohes Eigelb hineingeben, das macht die Sauce cremig.

Fleisch vorbereiten

Das Steak oben zur Hälfte quadratisch in ca. 5 mm Abstand einschneiden, sodass die Oberseite aus Würfeln besteht. Die Unterseite mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker bestreuen, sodass sie maximal

karamellisiert. Ca. 5 Min. einwirken lassen.

Fleisch anbraten

Währenddessen in einem kleinen Topf Öl erhitzen und eine Pfanne aufheizen.

Die Kapernäpfel im Topf frittieren und die beiden Steaks nur ganz kurz mit maximaler Hitze auf der Unterseite braten. Das Steak sollte nur ca. bis zur Mitte braten (erkennt man an der seitlichen Färbung).

Die Oberseite bleibt roh. Die rohe Seite mit Tapenade bestreichen und ein wenig mit einem Löffel hineinklopfen.

Mit den frittierten Kapern garnieren.

Dazu passen Baguette sowie Salat mit eher süßlichem Dressing z. B. Feldsalat mit karamellisierten Walnüssen.

Tipp: Wer auf Dekoration Wert legt, kann die Tapenade auch dekonstruiert neben dem Steak drapieren. Einfach einen Spiegel Senf und Ketchup auf dem Teller streichen, und die gehackten Zutaten darauf als Garnitur auslegen.