

## Rindertatar asiatisch angemacht



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein tolles Crossover-Rezept für **Rindertatar asiatisch angemacht**. Tartar ist wahrlich ein Low-carb Gericht.

Heute versteht man unter einer **klassischen Zubereitung** von Rindfleisch- oder Beef-Tatar **hochwertiges Rinderfilet**, welches fein geschnitten und roh serviert wird. Die **Zutaten** für die Würze sind neben dem schön in Form gebrachten Tatar drapiert. Hierzu gehören immer: Schalotten, Kapern, Gewürzgurken (Cornichons), Sardellenfilets, Senf, Salz und Pfeffer. Und auch Kerbel und Worcestersauce gehören heute für viele mit auf den Teller. Die Zutaten sind dabei immer besonders fein gehackt. Am Ende darf selbstverständlich nicht das **rohe Ei** fehlen. Das findet sich entweder in einem kleinen Schälchen daneben oder oben auf das Tartar gegeben wieder.

Diese Variante, Rindertatar asiatisch angemacht, ist da etwas ganz Besonderes. **Frischer Ingwer, Chili, Sesam und süße Chili-Sauce** sorgen für den frisch-asiatischen Touch, den man vor Entzücken nicht so schnell vergisst.

## Zutaten

- 400 g Rinder Tatar
- 2 junge Frühlingszwiebeln
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 kleines Bündchen frischer Schnittlauch
- 20 g Ingwer
- 1 El Sesamsaat, ohne Öl geröstet
- 1 El Sesamöl
- 1 El süße Chili Sauce
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Von dem Frühlingslauch nur das Weiße verwenden, fein würfeln oder hacken. Die Chili entkernen und fein würfeln. Schnittlauch hacken. Ingwer ebenfalls hacken oder reiben.

### Schritt2

Alle Zutaten mit dem Tatarfleisch und der Hälfte der Frühlingszwiebeln vermengen und herzhaft abschmecken. Mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreut anrichten.

## Rindertatar asiatisch angemacht: Ursprüngliches Rindertatar

Bis zu unserem modernen Crossover-Rezept für Rindertatar, asiatisch angemacht, ist es ein langer Weg. Die Ursprünge des Rindertatars lassen sich auf das Ende des 19. Jahrhunderts zurückdatieren. Erst durch die Errungenschaft des Kühlens und Gefrierens konnte man frisches Fleisch zu jeder Zeit genießen. Der Durchbruch des Gerichtes ist natürlich, wie sollte es auch anders sein, einem französischen Koch zu verdanken. Der Meisterkoch trägt den Namen Auguste Escoffier und erfand das Beefsteak Tatar oder französisch „Tatare“. Das Rinderhackfleisch stammt bei dieser Variante von der Hüfte und dazu wird eine „Sauce a la tartare„serviert. Sie ist auf Basis von Senf und Ei hergestellt.

Die Begeisterung für das Rindertatar ging rasch um die Welt und heute kennen wir hierzulande vor allem die oben genannte Zubereitungsweise. Liebhaber von Tatar schätzen die Zartheit des Fleisches und die Qualität. In edlen Restaurants bereitet der Kellner oder der Koch das Tatar frisch vor dem Gast zu. Das dient selbstverständlich auch dazu, die frischen Zutaten zu präsentieren. In Frankreich ist immer noch die alte Zubereitung mit der Tartaren Sauce beliebt. Hier bereitet der Koch sogar die Sauce frisch vor dem Gast zu. Wenn das nicht mal Bestandteil der gehobenen Küche ist?!

**Rezeptart:** Fleischgerichte, Kleine Gerichte, Rindfleisch, Schnelle Rezepte **Tags:** asiatische note,

einfach und schnell, lecker, leicht, naturbelassen, rinderfilet, stimmig, unkompliziert

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)176
- KH (g)2
- Fett (g)8,5
- Eiweiß (g)22,5
- Ballast (g)1

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rindertatar-asiatisch-angemacht/>