

Kulinarische Information der Freunde guter Speisen

Dieses Werk ist nicht urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Erwähnung in Blogs und Social-Media-Kanälen ist erlaubt und ausdrücklich erwünscht, im Sinne nichtkommerzieller Zwecke. Wir wünschen allen Lesern einen guten Appetit.

Gestaltung Umschlag & grafisches Konzept: Thomas Paul, BlueGlass Interactive AG
Kampagnen Konzept: Christian Egli, BlueGlass Interactive AG
in Zusammenarbeit mit der Online Metzgerei von coop@home und Sternekoch Markus Neff vom Waldhotel Fletschhorn.

ISBN Hunger-auf-ein-frisches-Tatar



Index

Vorwort	4
Markus Neff	6
Das Filet	8
Foodfreaks	10
Foodwerk	12
Lieberlecker	14
Delikates	16
Düsentrieb's Kitchen	18
Kitchwitch	20
LimonRimon	22
Angebissen	24
Zurich Eats	26
Laz uns kochen	28

Vorwort

«Der Schweiz mit köstlichem Tatar wieder Freude an frischem, gutem und qualitativem Fleisch machen», das war die Mission, welche die Online Metzgerei von coop@home und Sternekoch Markus Neff vom Relais & Châteaux Waldhotel Fletschhorn den Bloggern gestellt haben. Gestartet wurde die Tatarbegeisterung von Markus Neff, der mit seinem «Tatare de boeuf» die ersten beiden Foodblogger herausgefordert hat es ihm gleich zu tun.

So kam eine Welle an Tatar zubereitenden Schweizer Foodloggern ins Rollen, welche versorgt mit frischem Fleisch aus der Online Metzgerei von coop@home und einigen verrückt anmutenden Zutaten wie z.B. Aprikosen, Palmzucker, Minze die exotischsten Rezepte ins Netz zauberten. Herausgekommen sind dabei 12 Rezepte, die unterschiedlicher kaum sein könnten. Begeistert von der Resonanz und dem Resultat der Tatar Mission, konnten wir diese leckeren Rezepte nicht den Weiten und der Kurzlebigkeit des Internets überlassen. Kurzerhand haben wir uns entschlossen, all diese Rezepte für Euch auf ewig im «DAS TATAR» auf Papier zu fangen.

Die Blogger haben uns nicht nur Ihre Lieblings-Tatar-Rezepte verraten, sondern gleich noch jede Menge genussvolle Tipps für den Einkaufszettel bei coop@home mit auf den Weg gegeben. Ob klassisch, mediterran oder japanisch: Die ganze kulinarische Bandbreite wird abgedeckt. Wer das perfekte Tatar sucht, wird in diesem Buch sicher fündig!

«DAS TATAR» ist ein Streifzug durch die kulinarische Schweiz, der mit bezaubernden Bildern angereichert wurde und eine richtige Hommage an die hohe Kunst des «Tatar-Machens» ist.





Tatare de boeuf

Zutaten

Hauptgang für 2 Personen
Vorspeise für 4 Personen

200 g Rinderfilet (Spitzen, Kopf)
50 g feingehackte Schalotten
2 KL Essiggurken
2 TL Kapern
1 Eigelb
2 TL Ketchup
1 TL Senf, scharfes Erdnussöl, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek
1 TL Cognac
4 Stk. Wachteleier roh
4 Stk. Ratsch Brotscheiben zum Toasten
Silberzwiebeln, Cornichons, Kapernapfel und Aceto Balsamico als Garnitur

Zubereitung

1. Das Rinderfilet von Hand in feine, allerdings nicht zu feine Würfel schneiden
2. Für die Sauce alle festen Zutaten hacken und mit anderen den Zutaten zu einer Sauce verrühren
3. Mit dem geschnittenen Fleisch vermischen und nochmals abschmecken
4. In einem Ring anrichten, mit Wachteleier und Kartoffelchips garnieren, etwas Sauce dazugeben

Es war mir eine Freude, den Startschuss zu diesem spannenden Projekt zu geben. Die gesammelten Tatar-Kreationen machen auf jeden Fall Lust auf mehr!



Markus Neff

Markus Neff ist Küchenchef im renommierten Relais & Châteaux Waldhotel Fletschhorn in Saas-Fee. Seine mit 18 Gault Millau Punkten und einem Michelin Stern prämierte Küche ist weit über die Landesgrenzen hinaus für ihren bodenständigen und innovativen Charakter bekannt. Markus legt bei seiner Küche viel Wert auf regionale Produkte und Nachhaltigkeit, gekrönt mit einer unvergleichlichen Geschmacksnote für das perfekte kulinarische Erlebnis.



Rindertatar mit Kräutern

Zutaten

Eingelegte Senfsaat

50 g	gelbe Senfsamen
	3 bis 4 mal blanchiert
250 g	weisser Balsamico
100 g	Zucker
100 g	Wasser
25 g	Salz

Die Senfsaat in ein grosses ausgekochtes Schraubglas geben. Die restlichen Zutaten aufkochen und umrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die heisse Marinade in das Glas giessen, verschliessen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Anschliessend im Kühlschrank aufbewahren.

Den Rest des Fonds zur Seite stellen und abkühlen lassen. Er wird später noch gebraucht werden.

Kräutermousse

1	Bund Schnittlauch, grob geschnitten
1	Bund Basilikum, Blätter abgezupft
1	Bund Estragon, Blätter abgezupft
1	Bund Kerbel
100 g	Eiweiss
4 g	Salz
40 ml	weisser Balsamico
2 dl	Rapsöl, kaltgepresst

Kräuter und Eiweiss in einem Standmixer möglichst fein mixen, dann Salz und Essig dazugeben und weitermixen. Das Öl bei laufendem Mixer langsam zu der Kräutermasse giessen, danach auf höherer Stufe etwa zwei Minuten weitermixen, bis eine homogene Mousse entstanden ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Kräutergelee

50 g	glatte Petersilie
80 g	junger Spinat
200 g	Knollensellerieaft
2,6 g	Agar-Agar
3	Blatt Gelatine, in eiskaltem Wasser eingelegt

Petersilie und Spinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abkühlen. Das Ganze mit dem Sellerieaft möglichst fein mixen und durch ein Sieb streichen. 230g Kräuter-Sellerie-Fond mit dem Agar-Agar aufkochen, zwei Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Vom Herd nehmen und die ausgepresste Gelatine in der Flüssigkeit auflösen.

Die Masse etwa 1 Millimeter hoch durch ein Spitzsieb auf ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Blech giessen und fest werden lassen. Mit einem Ausstechring Kreise ausstechen und vorsichtig vom Blech lösen.

Eingelegte Wachtel-Eigelbe

4	Wachteleier
	Balsamico-Fond

Die Eier trennen, was am besten in den Händen geht. Die Eigelbe in den abgekühlten Balsamico-Fond (s. oben) gleiten lassen und mindestens 2 Stunden, aber nicht länger als 6 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Eingelegter Rettich und Stangensellerie

1	Stück weisser Rettich, etwa 5 cm lang
2	Stangen Sellerie
1 dl	Balsamico-Fond

Rettich und Sellerie mit dem Sparschäler schälen, in Brunoise von ca. 2 mm schneiden und einzeln mit dem abgekühlten Fond vakuumieren.

Rindertatar mit Kräutern (für 4 Personen)

200 g	Filet vom Limousin-Rind, knochengereift aus der Online Metzgerei von coop@home
2-3	EL frische Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie), fein gehackt
2	EL Barbeque-Sauce
1	EL eingelegte Senfkörner, abgetropft
	Eingelegter Rettich und Stangensellerie, abgetropft
1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
1	Bio-Eigelb
	Alpen-Salz
	Kampot noir Pfeffer, zerstoßen

Das Fleisch abgedeckt 1 Stunde in den Tiefkühler legen und danach mit einem scharfen Messer nacheinander in Scheiben, Streifen und schliesslich in kleine Würfel schneiden. Mit einer Gabel die Würzzutaten in das Fleisch kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Hilfe eines Rings das Tatar auf vier Tellern anrichten, in der Mitte jeweils eine kleine Mulde formen. Die Wachteleigelbe aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. In die Mulden gleiten lassen, jeden Tatarkeuchen mit einer Scheibe Kräutergelee belegen und mit getoastetem Brioche servieren.



Tatar Tonnato

Zutaten

Angaben für 2 Personen als Vorspeise

Tatar:
 100 g *knochengereiftes Rinderfilet
 ganz klein gewürfelte Schalotte*
 1-2 *Spritzer Worcestersauce
 grob gemörserter Kampot Pepper Noir
 Tasmanischer Bergpfeffer
 wenig Distelöl
 Australisches Murray River Salt*

Thunfisch-Crème:
 1 *Eigelb*
 100 ml *Distelöl*
 40 g *Thunfischfilets*
 15 g *kleine Kapern (Nonpareilles)*
 5 g *Sardellen*
*fein gemahlener Kampot Pepper Blanc
 feines Salz*
 1/4 TL *Senf*
ein paar Tropfen Cognac

Weitere Zutaten:
 1/2 *Blatt Grünkohl*
 2-4 *grössere Kapern (Grösse Surfines)*
Frittieröl im kleinen Topf
etwas Zitronat-Zitrone
Weisser Balsamico-Essig
etwas Birne
Rote Beete (als Verzierung für die Kapern)

Zubereitung

Die grösseren gewässerten Kapern „entblättern“, d.h. die Blätter werden abgezupelt und beiseitegelegt. Bei den letzten 4 Blättern besonders vorsichtig sein, damit die Samen in der Mitte nicht beschädigt werden. Die Blätter in einem Topf bei geringer Hitze trocknen lassen. Anschliessend zu Kapernsalz zerreiben. Die Kapernblüte kopfüber ins das Frittieröl geben.

Kaltes Fleisch in feinste Würfel schneiden. Zusammen mit sehr fein geschnittenen Schalotten, etwas Distelöl, den beiden Pfeffern, Worcestersauce und ein paar Tropfen Cognac mischen. Kaltstellen.

Birne schälen und in 2 mm dicke Scheiben beliebiger Form schneiden, für 10-20 min. in feinen Balsamico Bianco einlegen.

Kleines Stück Zitronat-Zitronenschale in ca. 1 mm dicke Streifen schneiden und in Balsamico Bianco einige Minuten erhitzen. Abgiessen und in kleinste Würfelchen schneiden.

Thunfisch, Sardellen und kleine Kapern in ein schmales hohes Gefäss geben und mit dem Mixer kurz und kräftig fein pürieren (am Besten in einem zweiten Gefäss, das mit Eiswürfeln gefüllt ist). Die Masse mit einem Holzlöffel durch ein sehr feines Sieb drücken. Eigelb aufschlagen und das Öl in feinem Strahl eingiessen. Thunfischmasse einrühren und mit Pfeffer, Salz, Senf und Cognac abschmecken.

Grünkohlblätter mit einer Schere schön zurechtschneiden. Öl in möglichst winzigem Topf erhitzen, Blätter frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tatar in kleinem Ring anrichten, Salz darüberstreuen, darauf das Grünkohlblatt. Zitronen danebenlegen. Kapernsalz in eine Linie streuen, die Thunfisch-Creme in Punkten auf tupfen. Die eingelegten Birnen mit dem Flambierbrenner anflammen und warm auf den Teller legen.





Orientalisches Tatar

Zutaten

Für 2 Personen als Hauptspeise oder 4
Personen als Vorspeise

100 g Rindsfilet
100 g Lammnierstück
2 TL Koriander fein gehackt
1 TL Honig, flüssig
20 g getrocknete Aprikosen
40 g Datteln ohne Stein
1 TL Harissa
20 g gehackte Pistazien
(gesalzen und geröstet)
2 Minzblätter
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Aprikosensauce:

70 g getrocknete Aprikosen, geschwefelt
100 ml Orangensaft
20 g Rohrzucker
1 EL Balsamico Bianco
(Alternativ Weissweinessig)
1 Msp. Harissa
1 EL Honig

Minzen-Joghurt:

2 Minzblätter, in feinen Streifen
3 EL Nature Joghurt
Salz, Pfeffer

Deko:

Granatapfelkerne
Grob gehackte Korianderblätter
1 EL Olivenöl

Naan Brot:

250 g Dinkelmehl
1 TL Zucker
0,5 TL Salz
1 EL Olivenöl
1 TL Backpulver
75 g Bifidus Nature Joghurt
120 ml Milch

Für die Sauce die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten zusammen aufkochen. Ca. 2-4 Minuten köcheln lassen und die Sauce nun grob pürieren. Sie darf ruhig noch Stücke enthalten. Die Zutaten für das Naanbrot in einer Schüssel zusammen vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Die Mischung auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 5mm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. Eine mit Teflon beschichtete Bratpfanne ohne Fettzugabe gut erhitzen und die Naanbrote auf beiden Seiten 1-2 Minuten ausbacken. Für das Tatar gilt es das Lammnierstück und das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in feine Würfel zu schneiden. Die Aprikosen und Datteln ebenfalls klein würfeln. Die Minze und den Koriander fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Minzen-Joghurt alle Zutaten verrühren. Die Granatapfelkerne, Koriander und das Olivenöl vermischen und beim Anrichten als Topping aufs Tatar geben. Das Tatar zusammen mit der Aprikosensauce und dem Minzen-Joghurt anrichten und mit den noch leicht warmen Naanbroten servieren.



Beef Tatar asiatisch

Zutaten

für 2 Personen

- 200 g Rindsfilet
- 2 Zweige Koriander
- 4 Minzblätter
- 4 Basilikumblätter
- 1/2 Zitronengras-Stängel, geschält und feinst geschnitten
- 1 Peperoncini, entkernt und fein gehackt ev. Salz und Pfeffer
- drei halbierte Schalotten
- 2 EL Fett (Tipp: braune Butter)
- 2 Wachtel Eigelb
- asiatische Crevetten-Cracker

Sauce

- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Palmzucker
- 1 TL Yuzu Saft
- 1 TL Chili Öl
- 1 TL Chili Garlic Sauce
- 1 TL Essig
- 1 EL Haselnussöl
- 1 TL Essig
- 1 EL Haselnussöl

Zubereitung

1. Drei halbierte Schalotten in mittelfeine Lamellen schneiden und in 2 EL Fett (ich: braune Butter) langsam schmoren lassen bis die Schalotten braun und knusprig sind
 2. Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren
 3. Das Fleisch sehr fein schneiden (oder schon vom Metzger durch den Wolf drehen lassen)
 4. Die Kräuter fein hacken, zum Fleisch geben und mit der Sauce gut vermengen
 5. Die Peperoncini untermengen und mit Salz und Pfeffer (falls nötig) abschmecken
- Das Tatar auf einem Teller anrichten, mit frittierten Schalottenringen bestreuen, ein Wachteilegelb in die Mitte setzen und mit Crevetten-Crackern servieren.

Lieberlecker



Asiatisches Rindertatar

Zutaten (für 4 Personen)

400 g	Rindertatar
12	Reisteigblätter
4	Eigelb
100 g	Zucker
100 g	Salz
1 EL	Koriander
1 TL	fein gehacktes Zitronengras / nur das Herz
2 EL	Butter
1	Knoblauchzehe
	Fleur de Sel
	Wasabi
1	EL Sojasauce
	Tellicherry-Pfeffer oder Sarawak-Pfeffer aus der Mühle / nicht zu fein, eher etwas gröber
	Abrieb einer Limette
	Frische rote Chili (Menge je nach gewünschter Schärfe + Garnitur)
2 EL	Sabo Wok-Öl / Ingwer-Zitronengras-Geschmack
1	rote Zwiebel

Zucker zum Abschmecken des Rindertatar
 Lauchstroh zum Garnieren (grüner Teil, am feinsten ist der Lauch, wenn er schon etwas schlapp ist)
 Minze zum Garnieren
 Öl zum Ausbacken der Reisblätter und des Lauchstrohs

Weitere Zutaten:

4	Bambus-Körbe
4	kleine Schiefertafeln
	Das Backpapier, mit Zeitungsmotiv bedruckt

Esstättchen für 4 Personen

Vorbereitungen 2 Tage im Voraus:

Eigelb beizen: Eier trennen und kalt stellen. In der Zwischenzeit 100 g Zucker und 100 g Salz mischen und die Hälfte davon in eine Form geben, in der 4 Eigelbe Platz haben, aber nicht zu verloren aussehen. Warum? Ganz einfach - je

größer die Form ist, umso mehr Zucker und Salz benötigt man. Geben Sie nun die Eigelbe mit genügend Abstand in die Form und streuen Sie die andere Hälfte des Zucker-Salz-Gemisches vorsichtig mit den Händen darüber. Drücken Sie ganz leicht mit dem Finger dort eine kleine Vertiefung in die Zucker-Salz-Mischung, wo sich jeweils ein Eigelb befindet, damit Sie es später beim Rausnehmen nicht verletzen. Jetzt für 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden, so fein wie nur möglich. Vom Zitronengras das Herz heraus schneiden und ebenfalls ganz fein würfeln.

Chili halbieren, Kerne entfernen und in feinste Würfel schneiden. Und jetzt auch das Rinderfilet in ganz, ganz feine Würfel schneiden. Je feiner die Würfel, desto besser wird das Tatar.

Anschliessend die Würfelchen vom Rinderfilet, der roten Zwiebel, von Knoblauch und Chili gut mit einander vermischen, bis alles gleichmässig gemischt ist. Schmecken Sie das Rindertatar mit Sojasauce, Zucker, Limettensaft, Pfeffer, Salz (Fleur de Sel), Wok-Öl und Wasabi gut ab.

Nehmen Sie nun die gebeizten Eigelbe aus dem Kühlschrank und waschen Sie diese vorsichtig in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Bis zum Anrichten werden die Eigelbe dann auf einem Teller zurück in den Kühlschrank gestellt.



DÜSENTRIEB'S
KITCHEN



Japanisches Rindstatar

Zutaten

Vorspeise 2 Personen,
Hauptgang 1 Person

200 g Rinderfilet
3 Stangen Frühlingszwiebel
(nur das Grüne)
1 Eigelb
3 EL Reisessig
2 TL Sesamöl
1 TL Limettensaft
1 Noriblatt
2 EL gerösteter Sesam
3 EL Katsuobushi (erhältlich im
Asia-Shop)
10 Tropfen Tabasco
Salz

Wasabi- Crème:

1 TL Wasabi- Paste
2 EL Sauerrahm
Salz

Optional:

1/2 TL Matcha-Pulver

Beilage:

Toast
Butter

Zubereitung:

1. Das Rindsfilet wird in kleine Würfel geschnitten (ca. 3-4mm). Die Mühe lohnt sich, denn ein von Hand geschnittenes Tatar ist einfach um Welten besser, als wenn es durch den Fleischwolf gedreht wird.

2. In einer Pfanne werden die Sesamsamen bei mittlerer Hitze und ohne Fett angeröstet, bis diese eine leichte Bräune haben. Der Sesam

sollte noch kurz ausgekühlt werden, bevor dieser zum Fleisch gegeben wird.

3. Währenddessen könnt ihr die Frühlingszwiebeln (nur den grünen Teil!) wie auch das Noriblatt in feine Stücke schneiden. Für die Zerkleinerung des Noriblattes empfehle ich euch eine Küchenschere zur Hilfe zu nehmen – dies ist zwar nicht sehr elegant, jedoch um einiges einfacher ;) Die kleinen Nori-Stückchen und Frühlingszwiebeln werden zum Fleisch gegeben.

4. Weiter kommen das Eigelb, der Reisessig, der Limettensaft, das Sesamöl sowie die Katsuobushi-Flocken hinzu.

5. Zum Schluss wird das Tatar mit Salz und Tabasco nach persönlichem Empfinden abgeschmeckt. Anstelle von Tabasco kann auch frischer Chili verwendet werden oder wer es nicht pikant mag, lässt die Schärfe einfach ganz weg.

6. Für die Wasabi-Crème werden der Sauerrahm zusammen mit dem Wasabi und etwas Salz vermengt. Wer mag, kann auch noch ein bisschen Matcha-Pulver hinzugeben. Die Crème wird dadurch etwas grüner, aber auch bitterer.

7. Zum Anrichten wird das Japanische Rindstatar mit Hilfe eines „Servierings“ auf 1-2 Teller verteilt und mit ein bisschen Sesam und Katsuobushi-Flocken garniert. Die Flocken bewegen sich übrigens, sobald diese mit Feuchtigkeit in Berührung kommen. Ein netter Deko-Effekt on top ;) Die Wasabi-Crème ebenfalls auf den Tellern verteilen, so dass diese in individueller Menge zum Tatar gegessen werden kann.



Kalbfleisch-Tatar mit Spargelkrone

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 200 g Kalbsfilet
- 1 Eigelb
- 10 g Bärlauch, fein gehackt
- 1 kleine Gewürzgurke
- 1 Schuss Worcestersauce
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Schluck Whisky
- 1 EL Senf
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 2 grüne Spargelstangen

Bärlauch-Mousse:

- 250 g Zutaten für ca.
- 20 g Bärlauch
- 150 g Frischkäse
- 3 Blätter Gelatine
- 1 dl Vollrahm
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Das zer kleinerte Fleisch in eine Schüssel geben und behutsam mit den restlichen Zutaten vermischen, ausser den Spargelstangen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Küchenmaschine zuhause mit Fleischwolf-Aufsatz eignet sich hervorragend für das Zer kleinern des Fleisches. Wenn ihr keine solche besitzt, hilft euch gerne euer Metzger weiter. Die Profis schneiden Tatar immer mit dem Messer, so behält es am meisten Struktur. \ Als Dekoration die Spargelstangen in viel Wasser blanchieren und in feine Hobel schneiden. Die Hobel auf dem Tatar kreisförmig anordnen und mit geröstetem Brot und Bärlauch-Mousse servieren.

Zubereitung Mousse

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob zer kleinern. Bärlauch mit 2 EL Olivenöl pürieren. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend in etwas heißem Wasser unter ständigem Rühren auflösen. Frischkäse mit dem Bärlauch vermengen und die Gelatine unterrühren. Den Rahm schlagen und unter die Masse heben. Das Mousse am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

kitchwitch



Orientalisches Rindstartar

Zutaten

- 200 g Rindsfilet
- 2 EL Bulgur, gekocht
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/4 Bund frische Minze, fein gehackt
- 2 Zweige Koriander, fein gehackt
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Sumach
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 Messerspitze Chiliflocken
- 10-15 Fein gehackte Berberitzen
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel (gelb oder rot), in feine Ringe geschnitten
- 2 EL Granatapfelmelasse
- Zum Bestreuen eine Handvoll Pinienkerne

Zubereitung:

Bulgur gemäss Anleitung kochen

Berberitzen in warmes Wasser legen und 10 Minuten aufweichen. Danach trocknen und fein hacken

Kräuter waschen, fein hacken und zur Seite stellen

Kräutermischung vorbereiten. Salz, Zimt, Sumach, gemahlener Koriander und Chili dazu mischen.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden, mit Granatapfelmelasse vermischen, etwas salzen und ebenfalls zur Seite stellen.

Nun das Filet von Hand ganz fein schneiden. Das Fleisch mit den Kräutern, dem Bulgur und den Gewürzen vermischen, etwas Olivenöl daruntermischen.

Zwiebeln mit wenig Öl bestreuen und in etwas Öl langsam braten. Nicht schwarz werden lassen.





Tatar mit asiatischem Touch

Zutaten

Rezept für 2 Personen

Tatar

- 200 g Schweizer Naturabef Rindsfilet
- 1 Eigelb
- 1/4 Bund Koriander
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 10 g getrocknete Shiitake Pilze
- 3 TL Sake (Reiswein)
- 4 TL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- Ein paar Zwiebelsprossen
- Salz, Pfeffer, Chilli (zum Abschmecken)
- 3-4 Scheiben Toastbrot

Sauce

- 6-8 Blätter frische Minze
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Wasser
- 1/2 TL Matcha

Zubereitung:

Tatar

- Shiitake Pilze in einer Schüssel mit warmem Wasser 30min einweichen.
- Rindsfilet in kleine Würfel schneiden (ca. 2-3mm).
- Sesamsamen in einer Pfanne rösten, mit dem Zucker karamellisieren und dem Rindsfilet begeben.
- Koriander kleinschneiden und begeben.
- Sake, Sesamöl und Eigelb begeben.
- Shiitake Pilze abwaschen, abtrocknen und mit Sojasauce scharf anbraten. Anschliessend kleinschneiden und begeben
- Mischung gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
- Alles in eine Tatar-Form geben und mit Zwiebelsprossen anrichten.

Sauce

- Zutaten in einen Mixer geben und mit Toastbrot zum Tatar geniessen.





Steak Tatar Bites

Zutaten

Für 2 Personen

- 200 g *frisches, durch den Wolf gedrehtes Rinderfilet*
- 1 *frisches Eigelb*
- 1 *Teelöffel Kreuzkümmel*
- 5 *kleine Essiggurken, fein gehackt*
- 2 *Esslöffel Barbecue-Sauce*
- 1 *Esslöffel Kapern*
- 2 *kleine Schalotten, fein gehackt*
- 1 *Esslöffel Petersilie, fein gehackt*
- 2 *Esslöffel Dijon-Senf (wir verwenden den körnigen Dijon-Senf)*
Ein wenig frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1 *Teelöffel Salz*
- Quadratische Toastbrot*
- Wenig Chili-Flocken*
- 2 *Rettich, fein gehackt*
Organische Zwiebelsprossen zum Dekorieren

Bevor wir anfangen, möchten wir erwähnen, dass jedes Steak Tatar auf Ihren persönlichen Geschmack abgestimmt werden sollte. Während Sie das Tatar vorbereiten, können Sie fortlaufend abschmecken und mehr oder weniger Gewürz begeben, damit es Ihrem Geschmack entspricht.

Steak Tatar Bites zu machen ist ganz einfach. Nehmen Sie eine Schüssel mit dem Fleisch drin. Fügen Sie danach das Eigelb, den Senf, und die Barbecue-Sauce hinzu und verrühren Sie es vorsichtig. Anschliessend die restlichen Zutaten eine nach der anderen in die Masse einrühren. Das Tatar nach Ihrem Geschmack würzen.

Am besten schmecken die Tatar Bites mit gegrillten und gebutterten Toastbroten.

Servieren Sie Ihr Tatar wie auf dem Bild gezeigt, indem Sie es mit Zwiebelsprossen und Rettich verzieren.

Guten Appetit!



LET'S COOK AT HOME!



Tatar Mediterran

Ein Stück gutes Fleisch kann glücklich machen! Deswegen möchte ich euch mit meinem speziellen Rezept inspirieren und dazu ermutigen, mehr Tatar zu essen. Mein Tatar Mediterran ist sehr einfach zuzubereiten – ganz frisch und aromatisch mit einem Hauch von Griechenland! Kali oreksi.

Zutaten

für 2 Personen

- 200 g Schweizer Rindsfilet
- 1/2 rote Peperoni
- 8 schwarze Oliven (Kalamon)
- 1 EL Kapern
- 2 EL Ouzo
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 1 Handvoll gehackter Schnittlauch
- 1 EL gehackte Essigurken
- 1 TL Balsamico-Essig
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Das Rindsfilet in kleine Würfel (ca. 2-3mm) schneiden und in eine Schüssel geben.
.....
2. Die Peperoni waschen und in kleine Würfel schneiden.
.....
3. Ouzo, Balsamico-Essig und Olivenöl hinzufügen und mit einem Löffel gut umrühren.
.....
4. Die Kräuter fein hacken und hinzufügen.
.....
5. Die schwarzen Oliven entsteinen.
.....
6. Oliven, Kapern und Essigurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
.....
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**LAZ UNS
KOCHEN.**
Deine Küche. Dein Koch.

Danksagung

33 Seiten mit 12 Rezepten. Zusammengetragen in einem Buch mit dem klingenden Namen «Das Tatar».

Wieviel Zeit, Arbeit und Herzblut darin stecken, lässt sich bloss erahnen. Deshalb sagen wir an dieser Stelle allen beteiligten «Dankeschön»!

Danke an jeden einzelnen am Projekt beteiligten Foodblogger! Ihr weckt die Lust an gutem Fleisch durch Eure unglaublich vielfältigen Tatarrezepte!

Danke an die Unterstützung und Mitarbeit durch die Online Metzgerei von coop@home! Sie unterstützte die Kochbegeisterten mit saftigem Fleisch und frischen Zutaten.

Danke an Bernhard Kobel und den Sternekoch vom Relais & Châteaux Waldhotel Fletschhorn Markus Neff! Mit seiner Kreation und Herausforderung brachte er die Welle an Tatar zubereitenden Bloggern ins Rollen.

Und nicht zuletzt danken wir auch Projektleiter Christian Egli und dem am Projekt beteiligten Team von der BlueGlass Interactive AG! Sie zeichneten sich für das Konzept und die Durchführung verantwortlich. Sie sorgten auch dafür, dass es die kostbaren Rezepte aus dem Internet in dieses Buch geschafft haben.

Wir haben eine Riesenfreude an den schönen Tatarrezepten! Ein herzliches DANKE!



coop@home Online Metzgerei
www.coopathome.ch/ihr-online-metzger



Fletschhorn Relais & Châteaux: **Markus Neff**
www.fletschhorn.ch



Das Filet: **David Schnapp**
www.dasfilet.ch



Food Freaks: **Christian Franck**
www.foodfreaks.ch



Foodwerk: **Caro & Tobi Thaler**
www.foodwerk.ch

Lieberlecker

Lieberlecker: **Andy Bachmann**
www.lieberlecker.wordpress.com



Delikates.ch: **Marcel Prenz**
www.delikates.ch



Düsentrieb's Kitchen: **Nina Düsentrieb**
www.duesentribskitchen.ch



Kitchwitch: **Denise & Stefan Lehmann**
www.kitchwitch.ch



Limon Rimon: **Naomi Meran**
www.limonrimon.ch



Angebissen: **Léa, Andrea Di Martino**
www.angebissen.net



Zurich Eats: **Pinar Neuraz**
www.zuricheats.ch



Laz uns kochen: **Lazaros Kapageoroglou**
www.lazunskochen.com

