Ta-da! Spaß mit drei Mal Tatar

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezepte der Woche

Man liebt es oder man hasst es: Am Tatar scheiden sich die Geister. Rohes Fleisch oder roher Fisch, das ist eben nicht jedermanns Sache. Aber vielleicht hat man es auch einfach nur noch nicht in der richtigen Variante gekostet. Wir haben hier drei sehr verschiedene Tatar-Genüsse auf einer Seite zusammengefasst, einer sogar ganz ohne Fleisch oder Fisch, aber mit nicht minder viel Würze und Geschmack. Wagen Sie sich ran, aber achten Sie auf absolute Frische bei den Zutaten und eine hygienische Zubereitung – also Messer, Schneidbrett, Hände und Co. immer gründlich waschen. Der Name Tatar geht auf eine Legende zurück: Das Reitervolk der Tataren soll rohes Fleisch unter seine Sättel gelegt haben. Nach dem Reiten war es wunderbar mürbe und zart. Klassisch wird Beef Tatar mit Zwiebeln, Kapern, Gürkchen, Sardellen, Dijonsenf und Tabasco angemacht. Wir reiten aber nicht auf dem Standard rum, wir machen uns lieber an die Zubereitung neuer Varianten – zum Beispiel für ein köstliches Abendessen. Oder raffinierte Delikatessen für den Sonntags-Brunch.



Yukhoe: Koreanisches Rindertatar

Portionen: 2

300 g	Rindfleisch aus der Oberschale
1/2	Birne (am besten Nashi-Birne)
2	Knoblauchzehen
1,5 cm	Lauch (weißer Teil)
2 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
1 EL	Zucker
1/2 EL	Sesam
Etwas	Salz und Pfeffer
50 g	Rucola
1	Eigelb



Dieses leckere Rezept stammt aus dem Kochbuch „Koreanische Küche – 100 Rezepte für Bimimbap, Kimchi & Co.“ von Jina Jung (DK-Verlag, 26,95 Euro). Unbedingt mal reinlesen!

Zubereitung

■ **Rindfleisch** mit Küchenpapier abtupfen, um ausgetretenes Blut zu entfernen. In 5 Millimeter breite Streifen schneiden.

■ Die **Birne** schälen, in 5 Millimeter dünne Stifte schneiden. **Knoblauch** schälen und durchpressen. **Lauchstück** hacken.

■ **Fleisch** mit **Knoblauch**, **Lauch**, **Mat-Ganjang-Sauce** (s. unten, oder Sojasauce), **Sesamöl**, **Zucker** und **Sesam** vermischen, mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Zum **Mischen** Stäbchen/Gabeln verwenden, nicht die Hände, durch die Körperwärme kann sich die Farbe des Fleischs verändern.

■ **Rucola** auf einen Teller legen. **Birnenstifte** darauf anrichten. Fleisch in eine Schale drücken, in die Mitte des Tellers stürzen.

■ In der Mitte des Fleischs eine **Vertiefung** schaffen, das **Eigelb** hineingeben. Mit **Sesam** bestreuen. Beim Servieren Eigelb anstechen, wie einen Dip verwenden.

■ **Tipp, wenn was übrig bleibt:** Reste in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag in der Pfanne mit Mat-Ganjang-Sauce braten, mit Reis servieren.

■ Man kann normale Koreanische Sojasauce benutzen, oder stellt eine **Mat Ganjang** her. Dafür 1/4 Zwiebel, 1/4 Rübe, 2 Lauchblätter und 4 Knoblauchzehen grob hacken. Mit 170 ml Sojasauce, 130 ml Wasser, 65 ml Schnaps (Soju oder Gin), 10 Pfefferkörnern und 15 ml Fischsauce 10 Minuten aufkochen. 1/3 Apfel und 1/3 Zitrone geschnitten dazugeben, zehn Minuten köcheln. Sauce auskühlen lassen, durchsieben, in saubere Flasche abfüllen. Hält drei Wochen im Kühlschrank.

Fotos: DK Verlag/Akiko Ida; iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Lachs-Tatar mit Thai-Note & Avocado

Portionen: 2



250 g	frisches Lachsfilet
1/2	rote Zwiebel
1/2 TL	Sesamöl
1 EL	Avocadoöl
1/2 TL	Sojasauce
1 Prise	brauner Zucker
1	reife Avocado
2	Limetten
1 Msp.	Thai-Curry-Paste rot
1 EL	Kokoswasser
1 TL	schwarzer Sesam

■ **Lachsfilet** im Tiefkühler leicht anfrieren. In feine Würfel schneiden. ■ In einer anderen Schüssel kleine Zwiebelwürfel, Sesamöl, Sojasauce sowie Saft der Limette, Kokoswasser und eine Messerspitze von der Thai-Curry-Paste verrühren. Mit Zucker und gegebenenfalls etwas Salz abschmecken. ■ Lachs hinzufügen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen. ■ Avocados aus Schale lösen und in Würfel schneiden. Mit Limettensaft und Avocadoöl beträufeln. Leicht salzen. Im Anrichtering erst die Avocadowürfel, dann das Lachstatar schichten. Ring abheben. Tatar mit Sesam bestreuen.

Vegetarisches Rote Bete-Tatar

Portionen: 4



4	Rote Bete frisch
6	Shiitake-Pilze
8	Zweige Thymian
2 EL	Sonnenblumenöl
1	Schalotte
2	Zweige Petersilie
2	kleine Gewürzgurken
1 EL	Kapern
1/2	Apfel (Granny Smith)
2 EL	Olivenöl
1 EL	feiner Senf
1 EL	grober Senf

■ Für dieses Tatar müssen wir ein bisschen kochen. Dafür werden sogar Fleischliebhaber ihren Gefallen an dieser vegetarischen Variante finden. ■ Ofen auf 180 Grad vorheizen, die **Rote Bete** schälen, salzen und mit etwas **Sonnenblumenöl** und dem **Thymian** aufs Backblech geben. Ca. 1 Stunde rösten lassen. ■ 20 Minuten vor Garzeitende **Shiitakepilze** und die geschnittene **Schalotte** mit dazugeben. ■ Alles auskühlen lassen, Thymianstiel entfernen, den Rest fein hacken. ■ Kapern, Apfel und Gewürzgurken ebenfalls sehr fein hacken, unterheben. ■ Mit Olivenöl, den beiden Senfsorten und etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Petersilie garnieren.