

## Beef Tatare

### Zutaten für ca. 4-6 Portionen

50 g Schalottenzwiebel fein gehackt  
40 g Essiggurkerl fein gehackt  
10 g Kapern fein gehackt  
1 EL Estragonsenf  
1 EL Ketchup  
1 Msp. Sambal Olek  
1 KL Paprikapulver edelsüß  
1 Msp. Sardellenpaste  
3 EL Pflanzenöl  
4 Spritzer Worcestershiresauce  
Salz, Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren, abfüllen in sterilisierte Rexgläser.

ca. 800 g Rindsfilet  
2 Eidotter

Rindsfilet mit einem scharfen Messer in ganz kleine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf faszieren. Das gehackte Fleisch, die Marinade und 2 Eidotter mit einer Gabel locker vermengen.

## Essigpilze

### Zutaten

250 g Pilze, z.B. Kräuterseitlinge, Shiitake, Champignons etc.  
1 Knoblauchzehe  
1 Thymianzweigerl  
4 EL Rapsöl  
4 EL hochwertigen Essig (z.B. Birnenbalsam, Apfelessig, Weißweinessig etc.)  
1 EL gutes Nussöl oder Hanföl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Prise Zucker

### Zubereitung

Pilze waschen und vierteln, in heißem Öl mit Knoblauch und Thymianzweig anbraten, mit Essig ablöschen. Würzen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Überkühlen lassen und mit Öl marinieren.

## Das perfekte Steak

### Worauf es ankommt...

- Beste Fleischqualität, gereiftes Fleisch mit zarter Marmorierung
- Fleisch sollte vor dem Braten Zimmertemperatur haben
- Filetstücke mind. 2-2,5 cm dick schneiden
- Fleisch – wenn es gesalzen wird – dann erst kurz vor dem Braten salzen
- Immer gut anbraten, erst später Temperatur reduzieren, eventuell im Rohr bei 170 °C auf dem Rost nachgaren
- Steaks immer rasten lassen

### Wichtiges Equipment

- Verwenden Sie schwere Pfannen
- Grillzange oder Winkelpaletten verwenden
- scharfes Messer

### Die 3 wichtigsten Garstufen

- englisch / rare → blutig
- medium → rosa
- well done → durch

### Gewünschte Garstufe mit Daumendruck ertasten

- Zeigefinger und Daumen → englisch
- Mittelfinger und Daumen → medium
- Ringfinger und Daumen → durch

### Gewünschte Garstufe mittels Bratenthermometer

- englisch → 50-52 °C
- medium → 54-56 °C
- durch → 60 °C



Rezepte © LK OÖ Elisabeth Grabmer, [www.waldschaenke.at](http://www.waldschaenke.at), [www.fortino.at](http://www.fortino.at) für die LK OÖ November 2016

Rindfleischkochkurse: [www.seminarbauerinnen-ooe.at](http://www.seminarbauerinnen-ooe.at)

[www.cultbeef.at](http://www.cultbeef.at)

[www.premiumfleisch.at](http://www.premiumfleisch.at)