

Steak Tatar 2.0 mit Gurken-Joghurt

Für vier Personen

Für das Steak Tatar:

600 g US – Rindernacken	1 Eigelb (frisch!)	2 EL kleine Schalottenwürfel
1 EL Butter	1 TL Kapern	3 Sardellenfilets
2 TL Ketchup	2 TL groben Senf	1 TL Sojasoße
Chilisoße	2 cl. Weinbrand	feines Meersalz
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für den Joghurt:

1 Salatgurke	1 EL feine Schalottenwürfel	350 g griech. Joghurt 10%
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	Chilisoße
2 EL frischen Dill	2 TL frische Minze	1 EL Olivenöl
Zitronensaft, Abrieb	Meersalz	

Für das Steak Tatar:

Die Schalottenwürfel in der Butter goldgelb anschwitzen.

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, salzen, pfeffern und grob wolfen. Danach das Eigelb, die Schalottenwürfel, die Kapern, die fein gehackten Sardellenfilets, nach Geschmack den Senf, den Weinbrand, den Ketchup, Chilisoße und die Sojasoße zugeben und gut durcharbeiten.

Jetzt mit Hilfe eines Rings 4 Steaks formen und in einer heißen Pfanne mit sehr wenig Öl auf jeder Seite ca. 60 Sekunden scharf anbraten.

Für den Joghurt:

Die gewaschene Gurke fein raspeln und gut salzen. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis es anfängt zu duften, dann fein mörsern und zum Joghurt geben. Die Gurken in einem Sieb abtropfen lassen und zum Joghurt geben, die restlichen Zutaten unterrühren und mit Salz und einem Spritzer Chilisoße frisch abschmecken.

Die Steaks auf den Gurkenjoghurt setzen und mit etwas Dill garnieren. Je nachdem, wozu das Essen geplant ist, ob als kleine Vorspeise oder als Hauptgang, kann vom Feldsalat über Chips bis Tabouleh oder Couscous alles dazu serviert werden.

Achtung; Da dieses Gericht rohes Fleisch und Eigelb enthält, bitte auf ausreichend Kühlung, keine großen Standzeiten, frische Zutaten und Hygiene achten.

Ralf Zacherl am 22. April 2017