

Mediterranes Rindstatar mit frittierten Kapern



Ein Fest für Fleischliebhaber: mediterran gewürztes Tatar vom Rind mit frittierten Kapern und grilliertem Brot.

Die meisten von uns verbinden gewisse Gerichte automatisch mit ihrer Kindheit. Foodbloggerin Zoe Torinesi fühlt sich mit diesem Tatar in ihre ersten Lebensjahre in Norditalien zurückversetzt. In Parma wird Tatar klassischerweise mit Pferdefleisch, welches dort als Delikatesse gilt, zubereitet. Zoe hat ihre eigene Version der Spezialität kreiert – mit Rind- anstatt Pferdefleisch – und mit frittierten Kapern, die in der klassischen Variante nicht vorkommen.

Wichtig beim Tatar ist das Würzen nach eigenem Gusto. Wer möchte, kann deshalb von den einzelnen Zutaten etwas mehr bereitstellen, damit man sich an zusätzlichen Zwiebeln, Kapern oder Gewürzen bedienen kann.

Beim Anrichten hilft ein Servierring, alternativ gehen auch runde Guetzliausstecher.

- 400 g Rindsfilet oder -huft
- 2½ TL Senf
- 5 TL Kapern, abgetropft, gut ausgedrückt (damit wirklich keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist) und klein gehackt
- 2½ EL Zitronensaft
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL rote Zwiebeln, sehr fein gehackt
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1⅓ TL Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Optional ein wenig Cayennepfeffer

Ausserdem

- Brot, z.B. [IP-SUISSE Fyrabigbrot](#), in Scheiben
- Wenig Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, halbiert (optional)
- 4 gehäufte TL Kapern, gut abgetropft (zum Frittieren)
- 1-1½ dl Sonnenblumenöl (zum Frittieren)

1. Fleisch zwei Mal durch den Fleischwolf drehen (wer beim Metzger einkauft, bittet am besten gleich diesen darum). Alternativ Fleisch sehr klein schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Gleichzeitig die Brotscheiben mit etwas Olivenöl bepinseln und in der Bratpfanne kross grillieren. Wer möchte, kann sie gleich danach mit dem Knoblauch einreiben.
3. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf oder einer kleinen Bratpfanne erhitzen. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn man eine Holzkelle ins Öl taucht und sich an deren Rand Bläschen bilden.
4. Die ganzen Kapern ins Öl geben und circa 2½ Minuten frittieren, bis sie schön knusprig sind, anschliessend auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen.
5. Alle anderen Zutaten fürs Tatar vorsichtig mit dem Fleisch vermischen und nochmal abschmecken.
6. Tatar anrichten, mit den frittierten Kapern belegen und mit dem grillierten Brot servieren.

Tip: Dazu passt ein frischer Salat.

Zubereitungsdauer: circa 25 Minuten

Château Bonnet Réserve Bordeaux AOC

Sattes Purpurrot. Duftet nach Leder, Gewürzen, Cassis sowie nach frischem Heu. Wirkt voll und saftig, mit einer grossartigen Textur. Anhaltende Fruchtaromatik.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)