

Rezept

Rote-Bete-Tatar

Ein Rezept von Rote-Bete-Tatar, am 14.04.2026

Zutaten

600 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	Salz
schwarzer Pfeffer	4 TL Sherryessig
2 TL Dijon-Senf	2 TL Kapern (in Salz)
1 Bund dünne Frühlingszwiebeln	4 TL Olivenöl
4 sehr frische Eigelbe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Rote-Bete-Knollen auf einer groben Reibe raffeln, dabei darauf achten, dass Sie kurze Raspel abreiben. (Lange Stücke anschließend kurz duchhacken.) Raspel mit mehreren Lagen Küchenpapier kräftig ausdrücken, dann mit einer Gabel auflockern, salzen und pfeffern. Mit Essig beträufeln und mit dem Senf mischen.
2. Die Kapern hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in sehr schmale Ringe schneiden. Die Kapern, das Zwiebelweiß und die Hälfte der grünen Zwiebelringe unter die Rote-Bete-Raspel mischen. Das Olivenöl gut untermischen und Tatar nochmals abschmecken.
3. Mithilfe eines Vorspeisenringes (ca. 7 cm Ø) je ein Viertel des Tatars auf Teller setzen und - solange der Ring noch nicht entfernt ist - mit einem Löffel eine kleine Mulde hineindrücken. Dann den Ring vorsichtig nach oben abziehen. Die Eigelbe vorsichtig in die Mulden gleiten lassen und salzen und pfeffern. Die restlichen Zwiebelringe um das Tatar herum verteilen.