

## Rezept

# Tatar-Frikadelle mit Rote-Bete-Gemüse

Ein Rezept von Tatar-Frikadelle mit Rote-Bete-Gemüse, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Beefsteaktatar (von der Rinderhüfte)	<b>1 TL</b> Kapern (aus dem Glas)
<b>1</b> Eigelb	Salz
Pfeffer	<b>½ TL</b> Dijon-Senf
<b>1 ½ EL</b> Öl	<b>250 g</b> gegarte Rote Bete (vakuumiert; aus der Gemüseabteilung)
<b>1 TL</b> Butter	<b>2 TL</b> Aceto balsamico
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1</b> Ei
<b>1</b> Gewürzgurke	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 46 g F, 39 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Das Tatar in eine Schüssel geben. Die Kapern fein hacken, mit dem Eigelb, Salz, Pfeffer und Senf zum Tatar geben und alles gut verkneten. Aus der Masse einen flachen Burger formen. In einer kleinen beschichteten Pfanne ½ EL Öl erhitzen, die Frikadelle darin von jeder Seite 1 - 2 Min. braten.
2. Inzwischen die Roten Beten in ca. 1 cm große Würfel oder Scheiben schneiden. Das übrige Öl und die Butter erhitzen, die Roten Beten darin ca. 3 Min. dünsten. Mit dem Essig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Frikadelle aus der Pfanne nehmen und mit dem Rote-Bete-Gemüse anrichten. Das Ei im restlichen heißen Bratfett bei mittlerer Hitze zu einem Spiegelei braten, salzen und pfeffern. Spiegelei auf die Frikadelle setzen. Die Gurke schräg in Scheiben schneiden und dazu legen. Als Beilage passt geröstetes Bauernbrot.