Rezept

Tataraufstrich mit Kapern

Ein Rezept von Tataraufstrich mit Kapern, am 29.04.2024

Zutaten

2	Schalotten
2 TL	Kapern
3 Stängel	Kräuter (z.B. Petersilien, Schnittlauch, Estragon)
1/2 TL	mittelscharfer Senf
	Pfeffer
3	Cornichons
1	Sardellenfilet in Salzlake (aus dem Glas)
200 g	Rindertatar (aus Hüftsteak)
1 EL	Olivenöl
	Salz
1/4 Beet	Kresse (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 300g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und genau wie die Cornichons fein würfeln. Die Kapern fein hacken. Das Sardellenfilet abspülen und ebenfalls hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

---

2. Das Tatar in eine Schüssel geben. Schalotten- und Cornichonwürfel, gehackte Kapern, Sardellen, Kräuter, Olivenöl und Senf dazugeben und alles mit den Händen gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Vor dem Servieren nach Belieben die Kresse vom Beet schneiden und das Tatar damit bestreuen. Der Aufstrich schmeckt auf Roggen- oder Vollkornbrot, aber auch auf Toast.