

Die KochLöffel

Seit 2013



9463 Oberriet, 12.02.2026 / Daniel Gugger

Anzahl: 4 Personen

Rezeptgruppe: **Vorspeise**

Steak-Tatar an einer Tomaten-Tatarsauce dazu Toast



Zutaten Steak

- 4 Stk Rindsfiletmedaillon je ca. 3 cm dick
- 1 EL Bratbutter
- 1 EL glattblättrige Petersilie, in Streifen geschnitten

Die KochLöffel

Seit 2013



Zutaten Tartarsauce

getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft

1 EL Kapern, abgetropft

1 TL Sambal Oelek (je nach Schärfe)

3 TL Worcestershire Sauce

2 EL Ketchup

½ TL Salz

Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Tatarsauce

Tomaten und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, pürieren.

Steak

Medaillons einseitig ca. 2 cm tief Rhombenförmig einschneiden.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch auf der Unterseite ca. 4 Min. braten, herausnehmen, würzen.

Rohe Seite mit der Tatarsauce bestreichen, Petersilie darüberstreuen, ca. 5 Min. ruhen lassen.

Toastbrot

Toast-Scheiben diagonal zerschneiden auf ein Gitter/ oder Blech legen und ein paar Minuten im vorgeheizten Backofen toasten bis sie Goldbraun sind.