

# Mediterranes Beef Tatar mit scharfem Oregano



(c) Margit Gietler/mmg-design

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Rinderfilet oder auch Huft  
(frei von Sehnen und Flachsen)

4 EL Olivenöl

1 TL Senf

1 TL Tomatenmark

2 TL Ketchup

1 cl Cognac

1 Spritzer Worcestersauce

1 Spritzer Tabasco

70 g Zwiebel, fein geschnitten

25 g Kapern, fein gehackt

50 g Essiggurkerl, fein gehackt

50 g getrocknete Paradeiser,  
fein gehackt

25 g schwarze Oliven entsteint,  
fein gehackt

1 EL Petersilie fein gehackt

1 EL scharfer Oregano, fein gehackt

10 g Paprikapulver

Meersalz

## ZUBEREITUNG DES BEEF TATAR

Das perfekt zugeputzte Fleisch ganz fein mit einem scharfen Messer hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Nur frisches, farbschönes Fleisch verwenden, immer gut kühlen und möglichst kurz vor dem Servieren vorbereiten.

Wir wünschen  
guten Appetit!

