Steak Tatar gebraten

2 Portionen	2 Rinderfilet à 150 g	1 Prise Gewürzsalz
1 Prise Pfeffermix	3 EL Bratöl	1 EL Butter
0,5 rote Peperoni	0,5 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	4 - 5 EL Sesamöl
1 EL Olivenöl	1 TL Sesamsaat	1 - 2 EL Sojasauce

Rinderfilets auf einer Seite mit einem Messer knapp bis zur Hälfte würfelförmig einschneiden, dabei darauf achten, dass die Schnitte gleichmäßig und nicht zu tief gesetzt werden. Filets wenden und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets mit der gewürzten Seite nach unten hineinlegen und anbraten, bis auf der eingeschnittenen Seite Fleischsäfte austreten. Für ein optimales Bratergebnis mit der Hitze spielen und zwischenzeitlich immer wieder zwischen hoher und niedriger Hitze wechseln. Gegen Ende der Garzeit Butter zum Fleisch geben und die Filets mit der unteren Seite in der zerlassenen Butter fertig garen.

In der Zwischenzeit Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und in eine Schüssel geben. Die Stängel fein schneiden und zu Peperoni, Zwiebel und Knoblauch geben. Petersilienblätter mit Zitronensaft, 1 TL Sesam- und Olivenöl marinieren, mit Pfeffermix würzen und anschließend gut vermengen. Petersiliensalat mittig auf Zwei Teller verteilen.

Steaks jeweils auf den Petersiliensalaten anrichten.

Das übrige Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen. Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Petersilienstängel und Sesam in den Topf geben und kurz im heißen Sesamöl schwenken. Beide Rinderfilets zunächst großzügig mit dem heißen Würzöl und anschließend mit etwas Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 21. März 2025