

Kathrins Tatar vom Bio Rind

Für 4 Personen

| | |
|-------|----------------------|
| 500 g | Rindshuft gehackt |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Paprika |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Cornichon |
| 1 EL | Kapern |
| 3 EL | Ketchup |
| 2 EL | Worcestershire Sauce |

Kochbuch

«Kathrins Natura-Beef Fleischküche»

Bio-Bäuerin Kathrin Sprecher ist als Siegerin der fünften Staffel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» bekannt für ihre Kochkünste. In der Reihe «Landfrauen kochen» hat sie ein Kochbuch mit 54 Natura-Beef-Rezepten verfasst. Neben den Rezepten bietet das Kochbuch auch zahlreiche Tipps, Fleischkunde und Wissenswertes zur Mutterkuhhaltung. Bestellt werden kann es über unseren Website-Shop.



Rindshuft in eine Schüssel geben und mit Salz, Paprika, Pfeffer und Olivenöl würzen. Schalotten, Cornichon und Kapern fein hacken. Alle Zutaten zum Fleisch geben und gut mischen. Vier Teller bereitstellen, einen grossen runden Ausstecher auf den Teller legen, je ein Viertel der Masse mit einem Löffel einfüllen und etwas andrücken, Ring entfernen. Mit Kapern und Zwiebelringen garnieren.

Dazu passt: Toastbrot