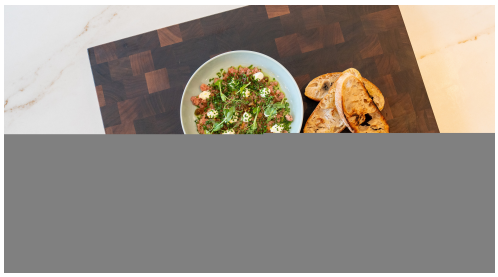
Kalbs-Tatar mit karamellisierten Zwiebeln und Schnittlauch-Öl

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Mittel



Zutaten

für 2 Personen

Tatar

300 g	Huft vom Schweizer Kalb (für Tatar, an der Theke so bestellen)
1 TL	Tabasco
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Karamellisierte Zwiebeln

1	Zwiebel
10 g	Butter
1 TL	Zucker
0.5 TL	Salz
	Cognac (optional)

Schnittlauchöl

120 ml	Rapsöl
30 g	Schnittlauch

Topping

40 g	Crème fraîche (nature)
	Zitronenabrieb
	Schnittlauch, frisch geschnitten

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

836	kcal
33 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
73 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Low Carb

Tipp

Das Fleisch muss frisch und von bester Qualität sein – am besten direkt beim Metzger oder an der Fleischtheke kaufen. Alles gut gekühlt verarbeiten. Das Passiertuch beim Schnittlauchöl sorgt für eine klare, schöne Farbe.

Zubereitung

1. Schnittlauchöl: Öl auf 70°C erwärmen, Schnittlauch zugeben, fein mixen und durch ein Passiertuch abseihen. Kühl stellen.

2. Zwiebel sehr fein würfeln, in Butter anschwitzen, 1 TL Zucker und 1/2 TL Salz zugeben und leicht karamellisieren. Optional mit wenig Cognac ablöschen. Abkühlen lassen.

3. Kalbfleisch mit dem Messer fein schneiden.

4. Mit Salz, Pfeffer, wenig Tabasco und minimal Zucker würzen.

5. Tatar flach auf dem Teller anrichten.

6. Karamellisierte Zwiebeln darüber verteilen.

7. Crème fraîche in Tupfern daraufsetzen.

8. Zitronenabrieb darüber reiben.

9. Zum Schluss Schnittlauchöl und frischen Schnittlauch darüber.