

Kalbs-Tatar mit karamellisierten Zwiebeln und Schnittlauch-Öl



Meine Wahl.



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.