Kalbstatar selbst gemacht

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	Filet vom Schweizer Kalb
2	kleine Frühlingszwiebeln
2 TL	Feigensenf
2 TL	Kapern
3	Eigelb
	Salz
	Chili Flakes
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Zitronenmelisse
1	Bio-Zitrone

Nährwerte

1 Portion (ohne Bauernbrot) enthält ca.:

190	kcal
25 g	Eiweiss
2 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Du kannst das Kalbsfilet auch in deiner Metzgerei fein hacken lassen. Bestehe darauf, dass es mit dem Messer von Hand gehackt wird!

Zubereitung

1 Kalbsfilet mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden und fein hacken. Frühlingszwiebeln in sehr feine Würfel schneiden und mit dem Feigensenf, den Kapern und dem Eigelb unter das Kalbfleisch rühren. Alles kräftig mit Salz, Chili Flakes und Pfeffer würzen und gut verrühren.

2 Zitronenmelisse fein schneiden. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen. Zitronenmelisse und Zitronenschale ebenfalls unter das Kalbfleisch geben und mit Zitronensaft nach Geschmack abschmecken.

Dazu passt kräftiges Bauernbrot.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.