



# Kalbstatar selbst gemacht



Der feine Unterschied.

 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.



**Der feine Unterschied.**

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**

**Schweiz. Natürlich.**

