Rindstatar selbst gemacht

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 25 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

600 g	Filetspitze vom Schweizer Rind
1	Schalotte, geschält, fein gehackt
1 1/2 TL	Kapern, fein gehackt
2 1/2 TL	Zitronensaft
1 EL	Senf
1 Bund	Peterli, fein gehackt
2 EL	Olivenöl
8 Scheiben	Bauernbrot
	Salz
	Cayennepfeffer

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

300	kcal
28 g	Eiweiss
30 g	Kohlenhydrate
6 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Fleisch in Scheiben schneiden. Fettstückchen und Sehnen wegschneiden, damit nur das zarte Fleisch übrig bleibt.
2. Fleisch anschliessend in grobe Würfel schneiden.
3. Würfel portionenweise kleinhacken. Die Stückchen sollten am Schluss nur noch 2–3 mm gross sein.
4. Fleisch zusammen mit Schalotten, Kapern, Petersilie, Cayennepfeffer und Senf in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nochmals mischen.
5. Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es flüssig wird wie Wasser. Brotscheiben darin auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

6 Tatar portionenweise anrichten und servieren.