



# Rindstatar selbst gemacht



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 25 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

**600 g** Filetspitze vom Schweizer Rind  
**1** Schalotte, geschält, fein gehackt  
**1.5 TL** Kapern, fein gehackt  
**2.5 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.

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



Der feine Unterschied.

6 Tatar portionenweise anrichten und servieren.

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