



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.



Der feine Unterschied.

6 Tatar portionenweise anrichten und servieren.

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

Schweiz. Natürlich.

