

Kalbs-Carpaccio mit Tomaten-Salsa und Fladenbrot



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 400 g** Filet vom Schweizer Kalb
- 150 g** Dinkelweissmehl
- 50 g** geriebene Mandeln
- 10 g** Hefe
- 0.5 TL** Salz
- 1 dl** Wasser
- 400 g** Cherry-Tomaten
- 2** Frühlingszwiebeln
- 0.5 Bund** Basilikum
- 3 EL** Weissweinessig
- 2 TL** Honig
- 3 EL** Rapsöl, kalt gepresst
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl

Zubereitung

- 1** Für das Fladenbrot Mehl, Mandeln, Hefe, Salz und Wasser zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- 2** Die Cherry-Tomaten waschen, halbieren und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün fein hacken. Basilikum hacken.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 471** kcal
- 30 g** Eiweiss
- 34 g** Kohlenhydrate
- 23 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Lieber Rinds-Carpaccio?

Anstatt Kalbsfilet kannst du auch ein Filet vom Schweizer Rind verwenden.

- 3 Essig, Honig und Rapsöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Basilikum mit der Sauce mischen.
- 4 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Portionsweise in einen Gefrierbeutel legen und mit einem glatten Fleischklopfer oder einer kleinen Pfanne dünn klopfen. Fleisch auf Tellern auslegen und leicht salzen.
- 5 Den Teig in 8 Portionen teilen. Mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen.
- 6 Die Fladenbrote portionsweise in einer beschichteten Bratpfanne auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Warm stellen.
- 7 Die Salsa über das Carpaccio verteilen und mit dem Fladenbrot servieren.