

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

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.

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.

- 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.