Kalbs-Carpaccio mit Tomaten-Salsa und Fladenbrot

Meine Wahl.

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.