Pindstatar selbst gemacht





Gesamtzeit: 25 min



Aktivzeit: 25 min



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

- Fleisch in Scheiben schneiden. Fettstückchen und Sehnen wegschneiden, damit nur das zarte Fleisch übrig bleibt.
- 9 Fleisch anschliessend in grobe Würfel schneiden.
- 2 Würfel portionenweise kleinhacken. Die Stückchen sollten am Schluss nur noch 2–3 mm gross sein.
- Fleisch zusammen mit Schalotten, Kapern, Petersilie, Cayennepfeffer und Senf in eine Schüssel geben und gumischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nochmals mischen.
- Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es flüssig wird wie Wasser. Brotscheiben darin auf beider Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.





Tatar portionenweise anrichten und servieren.

