

Kochen

Rindscarpaccio – unser Grundrezept

Das Carpaccio wurde ursprünglich in «Harry`s Bar» in Venedig erfunden. Mittlerweile gibt es unzählige Varianten.

EIGENSCHAFTEN

 **GLUTENFREI**

 **LACTOSEFREI**



ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise

300 g Rindsfilet oder gut gelagerte Rindshuft

40 g Rucola

Salz

4 Esslöffel Olivenöl

40 g Parmesan am Stück

1 Zitrone

nach Belieben schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERT

Pro Portion

20 g Eiweiss

18 g Fett

1 g Kohlenhydrate

247 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Das Rindsfilet oder die Huft satt in Klarsichtfolie wickeln und ½ Stunde ins Tiefkühlfach legen, aber auf keinen Fall durchfrieren lassen.
- 2 Das eiskalte Fleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Jeweils ¼ der Scheiben mit etwas Abstand voneinander kreisförmig auf einem grossen Stück Klarsichtfolie anordnen, mit Klarsichtfolie decken und mit einem Wallholz oder einem Fleischklopfer sorgfältig flach streichen, sodass sich die Fleischscheiben nun überlappen. Die obere Folie abziehen, die untere Hälfte mit dem Fleisch kopfüber auf einen Teller geben. Wenn nötig kühl stellen und die Folie erst kurz vor dem Servieren sorgfältig abziehen.
- 3 Den Rucola waschen und trockenschleudern.
- 4 Vor dem Servieren die Folie sorgfältig abziehen. Das Carpaccio mit Salz würzen und mit dem Öl beträufeln. Den Parmesan direkt über das Fleisch hobeln. Den Rucola darüber verteilen. Die Zitrone in 8 Schnitze schneiden und mit je 2 davon jeden Carpaccio-Teller garnieren.
- 5 Das Carpaccio wird am Tisch von jedem Gast individuell mit etwas Zitronensaft beträufelt und nach Belieben mit Pfeffer bestreut.