sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum optimalen Teller

Rindstatar vom Eckstück mit Vollkorntoast und lauwarmem Spargelsalat

Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	520 kcal	
Eiweiss	37 g	28%
Kohlenhydrate	41 g	32%
Fett	20 g	35%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum optimalen Teller

Rindstatar vom Eckstück mit Vollkorntoast und lauwarmem Spargelsalat

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Tatar:

400 g	Schweizer Rindfleisch vom Eckstück
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	einige Spritzer Tabasco
2 EL	Ketchup
2	Eigelb
2 EL	Cognac
1	kleine rote Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
1 TL	Kapern, grob gehackt
½ Bund	Peterli, grob gehackt
300 g	Vollkorntoast
40 g	Butter oder Margarine

Spargelsalat:

1 kg	grüner Spargel, unteres Drittel schälen, quer in dünne Scheiben schneiden
1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1	Bund Kerbel, grob zerzupft

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

Zubereitung:

Rindfleisch mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden und fein hacken. Fleisch kräftig mit Pfeffer und Tabasco würzen, mit Salz abschmecken, dann Ketchup, Eigelb und Cognac zugeben. Zwiebelwürfeli, Kapern und Peterli kurz unterheben und das Rindstatar auf Tellern anrichten.

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen.

Öl in der Pfanne erwärmen, Spargel und Vanille zugeben und unter Rühren 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale und Kerbel zugeben. Mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken.

Vollkorntoast toasten (oder im Ofen rösten). Zusammen mit dem Tatar und dem Salat servieren. Butter oder Margarine dazu reichen.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch