

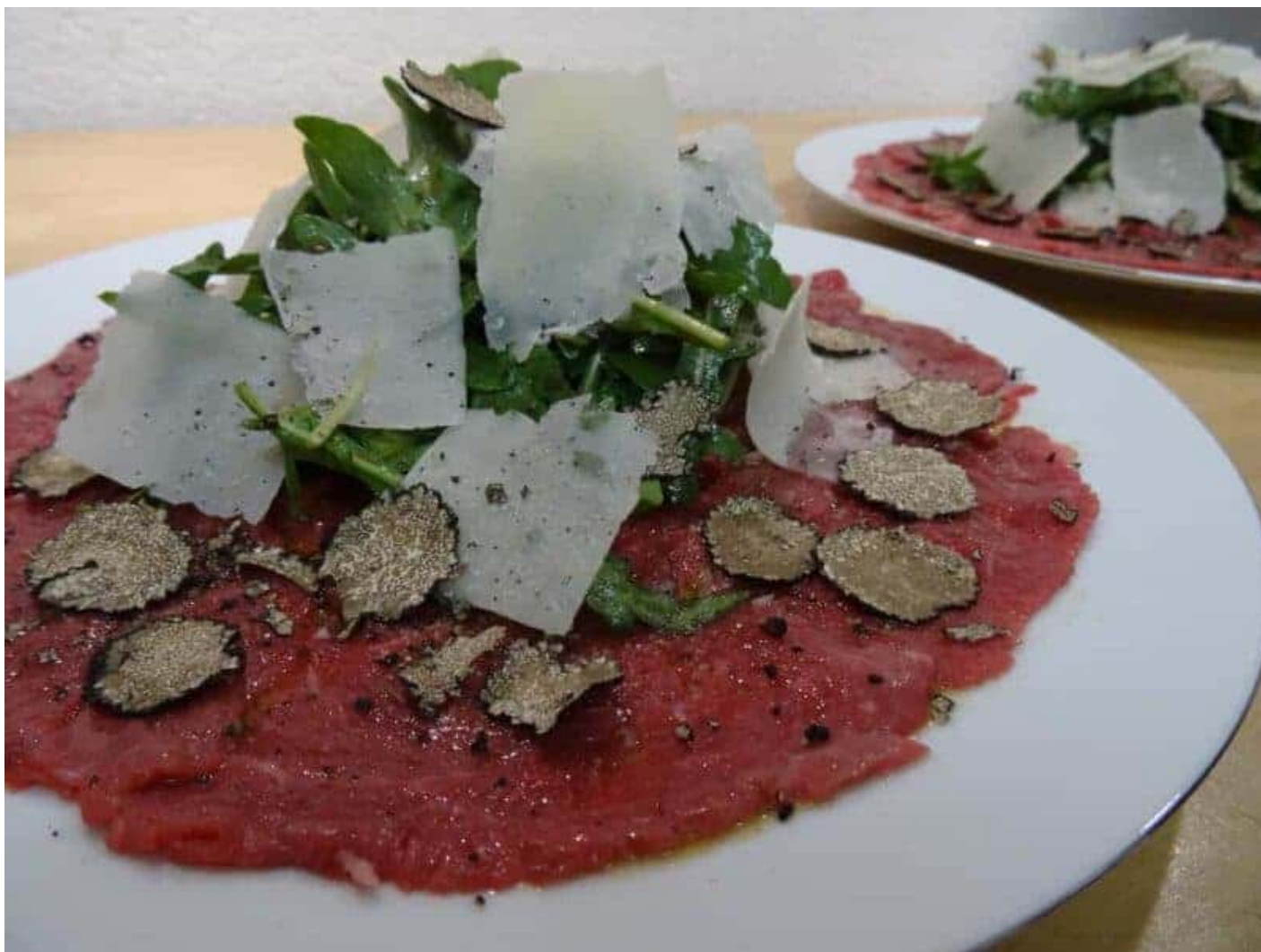


SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Carpaccio vom Rind – lecker, roh und gesund

Zubereitungszeit: 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 400 kcal

Zutaten

150 g Rinderfilet vom Metzger Deines Vertrauens

30 g frischen Rucola, gewaschen und trocken getupft

25 g Padano oder Parmesan am Stück

3 Esslöffel sehr gutes, kalt gepresstes Olivenöl

2 Esslöffel echter Balsamicoessig (Dieser besteht nur aus Traubensaft, der zu Essig vergoren wurde und lange in einem Holzfass reifen durfte.)

Etwas Salz (Fleur de Sel de Guérande) und schwarzer Pfeffer

Spritzer Sojasauce (optional)

Spritzer Dijonsenf (optional)

Zubereitung

1. Das Rinderfilet mit einem Messer von Sehnen befreien, das nennt man auch parieren.
2. Das Fleisch nun quer zur Faser in feine Scheiben schneiden. Quer zur Faser heißt, dass die Muskelstränge verkürzt werden, so wird das Fleisch auch schon ohne Garen zart.
3. Lege die Fleischscheiben nun mit genügend Abstand zwischen zwei Folien (z. B. in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel) und schlage es mit einem Platier-Eisen, einem flachen Fleischklopfer ohne Profil oder mit einer stabilen Pfanne möglichst gleichmäßig flach und so dünn, dass Du es nach dem Klopfen noch gut entfernen kannst und ohne dass ein Brei entstanden ist.
4. Einen sauberen Teller nehmen und darauf ungefähr einen Esslöffel Sojasauce, etwas weniger als einen Teelöffel Dijonsenf und einen knappen Esslöffel Olivenöl verteilen. Das Ganze dabei mit einem Pinsel gleichmäßig auf dem Teller so verteilen, dass der Rand sauber bleibt. Den Teller mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

5. Jetzt richtest Du die flach geklopfen Fleischscheiben direkt flach und verteilt auf dem Teller an, sodass der ganze Teller mit dem dünn geschnittenen Fleisch bedeckt ist und benetzt dann das Fleisch sehr dünn mit etwas Olivenöl. Dazu unbedingt einen sauberen und dünnen Pinsel benutzen. Auf diese Weise behält das Fleisch von oben seine schöne rote Farbe und wird nicht grau.

6. Jetzt den Rucola mit ca. einem Esslöffel guten Balsamico und etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Mittig und hoch auf dem Teller anrichten.

7. Den Padano in dünne Späne hobeln -oder anderweitig zerkleinern-, und über den Rucola und das Gericht verteilen.

8. Direkt vor dem Servieren oder am Tisch würde ich das Fleisch dann noch leicht mit etwas Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das ist aber nicht unbedingt nötig, je nachdem wie gut es vorher schon gewürzt war.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du Dein Carpaccio variieren?

Du kannst das Rinderfilet auch durch gut gereifte Hüfte oder Rücken austauschen, hier kommt es aber sehr auf die Fleischqualität im Einzelnen an. Das Gericht kann man auch mit Kalbsfleisch zubereiten. Frag am besten Deinen Metzger, was er schönes dahat und Dir empfiehlt.

Zum Carpaccio passen auch Pilze, wie beispielsweise gebratene Steinpilze, Pfifferlinge oder Kräuterseitlinge, sehr gut, diese aber maximal lauwarm oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren. Trüffel oder auch sehr frische Kultur-Champignons können auch einfach roh darüber gehobelt werden.

Schreib mir gerne, wie Dir das Carpaccio gelungen ist oder wenn Du Fragen hast – guten Appetit!