

Carne cruda vom Rind,
Kräuter-Focaccia,
knackiger Fenchel-Apfel-
Salat mit Baumnüssen
und Honig



Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Carne cruda

320 g Rindshuft
1 kleine rote Zwiebel
4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 TL Kapern
1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
2 EL Aceto Balsamico
1 EL Honig, flüssig
Salz, Pfeffer

Zutaten Kräuter-Focaccia

400 g Mehl
1 ½ TL Salz
½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
2 ½ dl lauwarmes Wasser
2–3 EL Olivenöl (I)
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
1 rote Zwiebel
2 grosse Knoblauchzehen
4–5 EL Olivenöl (II)
grobes Meersalz

Zutaten Apfel-Fenchel-Salat

1 grüner Apfel
(z. B. Granny Smith)
1 Fenchel
1 Handvoll Baumnüsse
2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 EL Akazienhonig
Salz, Pfeffer

Zubereitung Carne cruda

Die Rindshuft klein würfeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die eingelegten Tomaten abtropfen und zusammen mit den Kapern klein schneiden. Das Fleisch mit Limettensaft, Olivenöl, Kapern, Zwiebel- und Tomatenwürfeln mischen. Balsamico und Honig mischen und ans Fleisch geben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Kräuter-Focaccia

Das Mehl mit Salz mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker verrühren und mit dem Wasser und Olivenöl (I) zum Mehl geben. Alles zu einem Teig verarbeiten. Das Backblech gut fetten und den Teig mit nassen Händen darauf verteilen und 45–60 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Rosmarinnadeln und Thymian fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl (II) mischen. Die Hände nochmals nass machen und mit den Fingerspitzen kleine Vertiefungen in den Teig drücken und die Zwiebel-Kräutermischung gleichmässig auf den aufgegangenen Teig verteilen. Etwas grobes Salz darüber geben und das Focaccia in den kalten Ofen schieben und bei 220°C ca. 25–30 Minuten backen.

Zubereitung Apfel-Fenchel-Salat

Den Apfel vierteln, entkernen und mit einem Gemüsehobel in 2 mm dünne Scheiben hobeln. Den Fenchel waagrecht halbieren und ebenfalls in 2 mm dünne Scheiben hobeln. Die Baumnüsse grob hacken. Olivenöl, Apfelessig und Akazienhonig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing anrichten.

Tipp: Damit das Fleisch seine rote Farbe behält, den Zitronensaft erst ganz zum Schluss an das Fleisch geben.

Das Focaccia am Vortag zubereiten.