

ZUTATEN

 Für 1 Person

Tabasco einige Tropfen oder
Cayennepfeffer

1 Stück Sardellenfilet

1 Stück Schalotte klein

125 g Rindfleisch von der Huft
oder vom Filetspitz

1 Teelöffel Kapern

1 Esslöffel Oel

1 Teelöffel Senf scharf

Cayennepfeffer wenig

Worcestershiresauce einige

Spritzer

Pfeffer schwarz, aus der

Mühle

Salz

1 Esslöffel Cognac

1 Stück Eigelb

[Einkaufsliste senden](#)

Dazu passt

Toast- oder Walliser Brot
(dunkles Roggen-
Vollkornbrot), Butter,
Gewürzgurken,
Essigzwiebelchen, Oliven und
Zwiebelringe.

NÄHRWERT

Pro Portion

291 kKalorien

1217 kJoule

1g Kohlenhydrate

31g Eiweiss

ZUBEREITUNG

1 Das Rindfleisch möglichst kurz vor der Zubereitung vom Metzger hacken lassen; es muss ganz frisch sein. Das Fleisch in eine nicht zu kleine Schüssel geben.

2 Die Schalotte schälen und zusammen mit den Kapern und dem Sardellenfilet sehr fein hacken. Mit dem Oel, dem Senf, dem Tabasco oder Cayennepfeffer, der Worcestershiresauce, dem Pfeffer, dem Salz, dem Cognac und dem Eigelb gut verrühren.



3 Diese Mischung portionenweise mit einer Gabel unter das gehackte Fleisch arbeiten. Zwei- bis dreimal die Würze überprüfen.

4 Das Fleisch auf den Teller geben und mit Hilfe von zwei Gabeln zu einem grossen Beefsteak formen.