

Sören Anders
Vitello Tonnato

Freitag, 10. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

800 g	Kalbsrücken
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
50 g	Möhre
50 g	Sellerie
50 g	Lauch
etwas	Salz

Für die Sauce:

300 g	Thunfisch (Dose; in Öl)
300 g	Mayonnaise (50 % Fett)
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
1 TL	scharfer Senf
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas; abgetropft)
2	Sardellen
1 EL	Weißwein

Nach Belieben zum Garnieren:

1/2 Bund	Rauke
1/2 Bund	Basilikum
6	Kirschtomaten

außerdem:

etwas	Küchengarn
-------	------------

Zubereitung:

1. Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarn rund binden.
2. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.
3. Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.
4. In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.
5. Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).
6. Fleisch im Fond erkalten lassen.
7. Thunfisch abtropfen lassen.
8. Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.



9. Die Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.
10. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
11. Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayonnaise geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren.
12. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
13. Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten.
14. Großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.
15. Rauke und Basilikum abrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten und etwas Basilikum garnieren.

Tipp: Für eine selbstgemachte Mayonnaise 2 frische Eigelbe mit Senf vermischen. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ca. 200 ml Sonnenblumenöl zugeben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Die Zutaten sollten alle Zimmertemperatur haben. Die Mayonnaise mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Nährwert: Pro Portion: 665 kcal / 2800 kJ
6 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 45 g Fett