

RAFFINIERTE & LEICHTE SOMMERKÜCHE

- REZEPTE-SAMMLUNG -

VITELLO TONNATO

Rezept für 8 Personen

1 kg Kalbfleisch, am besten aus der Nuss
50 g Lauch
50 g Möhren
1 Zwiebel
50 g Sellerie
3 EL Olivenöl
¼ Liter Weißwein, trocken
¼ Liter Kalbsfond
Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

150 g Thunfisch, aus der Dose, nicht in Öl
2 Sardellenfilets
2 Eigelb
30 g Kapern
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitrone(n)
⅛ Liter Olivenöl, kalt gepresst
Salz und Pfeffer
Kapern, zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

1. Die Kalbsnuss parieren, das heißt Haut und Sehnen entfernen, salzen und pfeffern. Das Gemüse putzen beziehungsweise schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. In einem Bräter das Öl erhitzen. Das Gemüse sowie die Fleischabschnitte darin kurz anbraten. Die Kalbsnuss darauf legen und das Fleisch bei 180°C im vorgeheizten Ofen 1,5 Stunden braten, dabei immer wieder mit Kalbsfond und Bratensaft übergießen. Den Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und erkalten lassen, am besten über Nacht. Den Bratenfond durch ein feines Sieb passieren und auf etwa 3 EL einkochen lassen.
3. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und zusammen mit den Sardellen und dem Eigelb in den Mixer geben. Die Kapern in ein Sieb schütten, das Salz abwaschen. Die gut abgetropften Kapern zusammen mit dem Essig und Zitronensaft ebenfalls in den Mixer geben, alles fein pürieren. Den kalten Bratenfond unterrühren, das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen und untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Kalbfleisch in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden, auf einer Platte oder einem Teller verteilen und mit der Thunfischsoße übergießen. Die restliche Thunfischsoße separat dazu reichen.

Das **JASO** Team wünscht Ihnen Guten Appetit!

SOMMER - SONNE - SONNENSCHEN
KOCHGENUSS AUF LEICHTE ART