

Vitello tonnato

Italien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700...800g magerer Kalbsbraten (Stotzen oder Schulter)
- 3dl Weisswein
- 3 Würfel Rinderbouillon
- 1 Zwiebel
- 4 Lorbeerblätter
- 1 Hand voll Gewürznelken
- 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Strauss frische Petersilie
- 1 Büchse gekochter Thunfisch nature (ca. 200g)
- 3 kleine Sardellenfilets aus der Dose
- ½ Tube Mayonnaise fettreduziert (ca. 150g)
- 4 Esslöffel Kochrahm oder Rama
- 1 Esslöffel kleine eingelegte Kapern
- 1 kleiner Schuss Weissweinessig
- 1 Zitrone und einige grosse Kapernäpfel zur Dekoration
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Zwiebel halbieren und auf jede Zwiebelhälfte 2 Lorbeerblätter mit einigen Nelken aufstecken.
- Thunfisch und Sardellen aus den Dosen nehmen und abtropfen. Sardellen klein schneiden.
- Je nach Fleisch, das Fett mit dem scharfen Fleischmesser bestmöglich entfernen.
- Zitrone waschen und in Schnitze schneiden. Ein Teil für die Sauce und den Rest als Deko.

Zubereitung:

- Den Sud in einem genügend grossen Topf, wo nachher das Fleischstück Platz hat, herstellen:
 - 1l Wasser
 - 3dl Weisswein
 - 3 Würfel Rinderbouillon
 - gesteckte Zwiebelhälften
 - 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
 - 2 ganze geschälte Knoblauchzehen
 - einen Teil der PetersilieDen Sud ca. 5 Minuten aufkochen.
- Das Fleischstück in den Sud legen und 1½ Stunden ganz leicht köcheln. Das Stück sollte knapp mit Sud bedeckt sein. Deckel drauf und bei Halbzeit wenden. Am Schluss 1 Glas vom Kochsud für die Sauce reservieren.

- Die Thunfisch-Sauce herstellen:
 - Thunfisch, Sardellen, Mayo, Kochrahm, je ein Spritzer Essig und Zitronensaft (aus den Schnitzen) und die kleinen Kapern in ein Püriergefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Wenig vom abgekühlten Kochsud unterrühren, bis die Sauce die gewünschte cremige Konsistenz hat.
- Nach dem Kochen das Fleisch im Sud erkalten lassen. Dann herausnehmen und, wenn man es erst später weiterverarbeiten will, in Lebensmittelfolie packen und in den Kühlschrank stellen (auch gerne über Nacht).
- Dann das Fleisch herausnehmen und mit einem scharfen Messer quer zur Faserrichtung in möglichst dünne Scheiben schneiden.
- Auf einer Platte ziegelmässig präsentieren. Man kann zwischen die Scheiben etwas Thonsauce geben und am Schluss noch was darüber verteilen. Den Rest der Sauce in einer Schale auf dem Tisch zur Verfügung stellen.
- Mit Petersilie, Zitronenschnitzen und den grossen Kapernäpfeln dekorieren.

Tipp:

- Vitello Tonnato wird kalt gegessen, z.B. mit etwas Salat und Brot.
- Auch wenn das Gericht „Vitello tonnato“ (Kalb mit Thon) heisst, kann man gut auch mal einen wesentlich preisgünstigeren ganz mageren Schweinebraten vom Stotzen- oder Schulter-Stück verwenden. Dann ist es halt ein Maiale tonnato. Das Fett muss man aber unbedingt vorher entfernen.
- Das Fleisch kann gut mehrere Stunden oder sogar ein Tag im Voraus gekocht werden. Dann im Sud stehen lassen.

