

Vitello tonnato

400 - 600 g Kalbfleisch (Unterspälte, Schulter, Filet)
ev. kalt abspülen

Sud:

1 Liter leichtes Salzwasser	mit allen Zutaten aufkochen,
3 Bouillonwürfel	10 Minuten kochen lassen.
1 dl Weisswein	
1 Zwiebel, halbiert	
2 - 3 Knoblauchzehen	
2 Lorbeerblätter	
2 Nelken	
1 - 2 Zweiglein Petersilie	
1 Teelöffel Pfefferkörner	

Fleisch beigegeben, $\frac{3}{4}$ - 1 Stunde köcheln (im Dampfkochtopf 15 - 20 Minuten). Im Sud erkalten lassen.

Thonsauce:

1 Ei	
1 Esslöffel Zitronensaft	
$\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz, Pfeffer, Senf	
etwa 2 dl Sonnenblumenöl	Mayonnaise zubereiten

1 kleine Dose Thon, abgetropft	
2 Sardellenfilets	sehr fein hacken, unter die Mayonnaise mischen.

enig Sud, ausgekühlt	
3 - 4 Esslöffel Rahm	zum Verfeinern und Verdünnen beigegeben. Die Sauce muss noch dickflüssig sein

1 Esslöffel Kapern (nach Belieben) daruntermischen	
Salz, Streuwürze, Pfeffer	abschmecken.

Garnitur:

Zitronenscheiben, Tomatenschnitze, Sardellen, Oliven, Kapern, Kopfsalat.

Anrichten:

Das ausgekühlte Fleischstück sehr dünn tranchieren, nach Belieben auf eine mit Kopfsalat ausgelegte Platte anrichten, mit der Sauce überziehen und garnieren.

Varianten:

- Kalbfleisch kann durch Schweine- oder Geflügelfleisch ersetzt werden. Geflügelfleisch (z.B. Truthahnschnitzel) in weniger Flüssigkeit 20 Minuten ziehen lassen.
- Thonsauce ohne Sardellen zubereiten
- Für die Thonsauce anstelle von Sonnenblumenoel Olivenoel verwenden.

Vorbereiten:

Fleisch am Vortag kochen, Thonsauce ebenfalls zubereiten, noch keinen Sud begeben. Mehrere Stunden vor dem Essen das Fleischstück tranchieren, anrichten, mit der Sauce überziehen und garnieren, Kühlstellen.

Zum Vitello tonnato gehört Brot, am besten Pariser- oder Mailänder-Brot.

Ich verwende immer zwei grosse Dosen Thon und erhöhe die weiteren Zutaten dem entsprechend (damit die Sauce sicher ausreicht). Den Thon zuerst durch den Fleischwolf lassen (inkl. Sardellen) und mit dem Mixer fein pürieren.

Mariniertes Gemüse: (passt zu Vitello tonnato, Pastete, Schinken, kaltem, aufgeschnitten Fleisch etc.)

Nach Belieben: Blumenkohl, grüne Bohnen, rote Peperone, Zucchini usw. zerkleinert.

ca 1/2 l Sud von Vitello tonnato	Sud pikant abschmecken und das
Salz, Pfeffer, Streuwürze	Gemüse lagenweise knapp weich-
1 Zitrone, Saft	kochen. Im Sud abkühlen und einige
	Stunden marinieren lassen.

Vorbereiten:

Das marinierte Gemüse kann 1 - 2 Tage vorher zubereitet werden.

Anstelle von mariniertem Gemüse verschiedene Salate servieren.