

Vitello tonnato

(aus Betty Bossis Kochen für Gäste)

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

Sud:

1 lt	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 TL	Pfefferkörner	

Fleisch begeben, 45 – 60 Min köcheln lassen. Im Sud erkalten lassen.

Thonsauce:

1	Ei	
1 EL	Zitronensaft	
¼ TL	Salz, Pfeffer, Senf	
ca 2 dl	Sonnenblumenöl	Mayonnaise zubereiten
1	kleine Dose Thon, abgetropft	
2 – 3	Sardellenfilet	sehr fein hacken (pürieren), unter die Mayonnaise mischen
wenig Sud	ausgekühlt	
3 – 4 EL	Rahm	zum Verfeinern und Verdünnen begeben. Die Sauce muss noch dickflüssig sein
1 EL	Kapern (nach Belieben)	darunter mischen
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.
- Thonsauce ohne Sardellen zubereiten
- Für die Thonsauce anstelle von Sonnenblumenöl Olivenöl 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 Mailänderbrot.

Ich verwende immer zwei mittlere bis grosse Dosen Thon und erhöhe die weiteren Zutaten dem entsprechend (damit die Sauce auch sicher ausreicht).

Mariniertes Gemüse:

passt zu Vitello tonnato, Pastete, Schinken, kaltem, aufgeschnittenem Fleisch etc

Nach Belieben Blumenkohl, grüne Bohnen, Peperoni, Zucchetti usw. zerkleinern

Ca ½ lt Sud von Vitello tonnato
Salz, Pfeffer, Streuwürze
1 Zitrone, Saft

Sud pikant abschmecken und das Gemüse lagenweise knapp weich kochen. Im Sud auskühlen und einige Stunden marinieren lassen.

Vorbereiten:

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

Anstelle von mariniertem Gemüse verschiedene Salate servieren.

En Guete