

Sören Anders Vitello Tonnato mit Zucchini-Talern

Freitag, 1. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten

Vitello Tonnato:

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

Für die Zucchini-Taler:

2 Zucchini
etwas Salz
50 g Weizenmehl, Type 405
etwas Pfeffer aus der Mühle
30 g Parmesan
3 Zweige Thymian
150 g Weißbrotbrösel (oder
Pankobrösel)
3 Eier

etwas Küchenpapier
etwas Backpapier

Für die Sauce:

300 g Thunfisch in Öl
300 g Mayonnaise
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. Für die Zucchini-Taler die Zucchini waschen, trocknen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
8. Küchenpapier in zwei Lagen auslegen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen. Die Scheiben salzen und mit einer weiteren Lage Küchenpapier bedecken. Ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis das Papier das meiste Wasser aus dem Gemüse gezogen hat und die Scheiben trocken sind.
9. In der Zwischenzeit für die Sauce den Thunfisch abtropfen lassen.
10. Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.
11. Die Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.
12. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
13. Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayo geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren. Bis zum Servieren die Sauce kalt stellen.
14. Für die Zucchini-Taler den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
15. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
16. Mehl in einer flachen Schüssel oder einem Teller bereitstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Parmesan fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Parmesan und Thymianblättchen und in einer flachen Schüssel mit den Semmelbröseln mischen.
18. Eier in einer weiteren flachen Schüssel verquirlen.
19. Die Zucchini-Scheiben nacheinander durch das Mehl, die Eier und die Brösel-Mischung ziehen, bis sie von allen Seiten gleichmäßig ummantelt sind.
20. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun garen.
21. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
22. Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten und großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.
23. Rauke und Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Vitello Tonnato nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten, etwas Basilikum garnieren. Die Zucchini-Taler dazu servieren.

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.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4350 kJ
34 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß, 68 g Fett