



**Ihr persönliches Rezept zum Kochevent
„ Fleisch ist mein Gemüse „**

Vitello Tonato

Zutaten

600 g Kalbfleisch, aus der Keule (Nuss oder Oberschale) | 50 g Butter | 0,75 l Weißwein
1 Lorbeerblatt, frisch | 10 Pfefferkörner, weiß | 2 Pimentkörner | 2 Nelken | 1 Stange Staudensellerie
1 Möhre | 1 Zwiebel | 3 Zitronen | 1 Dose Thunfisch in Olivenöl, à 150 g | 3 Sardellenfilets | 2 Eier
2 EL Kapern, Nonpareille | 100 ml Trauben Kernöl | 100 ml Olivenöl | 4 EL Kapern, gebacken
4 Scheiben Landbrot, italienisch | Olivenöl zum Ausbacken | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Staudensellerie, Möhre und Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Das Kalbfleisch salzen, pfeffern, in einem passenden Topf in Butter leicht anbraten, mit dem Weißwein auffüllen, Wasser zufügen, bis das Fleisch bedeckt ist.

Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Pimentkörner, Nelken, Staudensellerie, Möhre und Zwiebel zugeben und salzen, das Fleisch je nach Dicke in 30 bis 60 Minuten rosa garen. Im Fond auskühlen lassen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Aus zwei Zitronen Filets herausschneiden.

Thunfisch mit Sardellen, zwei Eigelb, zwei Esslöffel Kapern, Zitronensaft und Trauben Kernöl glatt mixen, dann das Olivenöl langsam einrühren. Eventuell mit etwas Brühe verdünnen, salzen und pfeffern.

Das Fleisch dünn aufschneiden, mit der Sauce, Zitronenfilets und gebackenen Kapern servieren. Geröstetes Landbrot dazu reichen.

Tipp: Olivenöl erst zum Schluss einrühren, nicht ein mixen, es kann bitter werden.



Carsten Kuschel
Eventkoch

laXintage®

culinaryculture | KOCHSCHULE



Auf die Plätze, fertig, los!

