

Vitello tonnato

Vorspeise 4 P. Hauptgericht 2 P.

400g Kalbfleisch vom falschen Filet
Salz, Pfeffer
Erdnussöl
200g Mirepoix (Sellerie, Lauch, Zwiebeln, geschnitten)
2 dl Weisswein
6 dl Kalbsfond
1 kleine Dose Thon in Salzwasser 75g Abtropfgewicht
20g Mayonnaise
1 Bio-Zitrone

ZUM GARNIEREN:

Salatgarnitur
Olivenöl
Aceto balsamico invecchiato
Fleur de sel

Am Vortag: Filet salzen und pfeffern. In einer Pfanne im heissen Öl rundum während 2 Min. anbraten. Mirepoix zufügen und mit dem Wein und Fond ablöschen, das Fleisch sollte komplett bedeckt sein. 20 Min. bei kleiner Hitze pochieren, die Flüssigkeit darf nicht kochen. Vom Herd nehmen und das Fleisch im Sud erkalten lassen.

Am Zubereitungstag: Salzwasser abgiessen. Den Thon mit Mayonnaise und 7 EL Fleischkochsud pürieren, die Sauce sollte leicht flüssig sein. Mit wenig Saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit einem scharfen Messer so dünn wie möglich in feine Tranchen schneiden. Auf Tellern anrichten. Mit Thonsauce überziehen. Mit Salat (kleines Häufchen in der Mitte), Öl, Aceto und Fleur de sel garnieren.

Mit Olivenöl und frischem Brot servieren.

Mirepoix, für dunkle Sauce; Sellerie, Zwiebeln und Karotten dunkel und geben am Schluss noch Lauch hinzu.

Für helle Sauce werden Lauch, Sellerie, Zwiebeln und eventuell Champignons nur kurz hell dünsten.

Angeröstet in Öl und abgelöscht mit Wein verleiht Mirepoix Saucen einen feinen Geschmack.

Zubereitungszeit 20 Min. +20 Min. pochieren + 20 Min. auskühlen lassen
