Rezept

Vitello tonnato mit Sardellen

Ein Rezept von Vitello tonnato mit Sardellen, am 28.04.2024

Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **800 g** Kalbsnuss
- **¼ l** trockener Weißwein (z. B. Pinot grigio)
- **2** Wacholderbeeren
- Salz
- **150 g** Mayonnaise
- **2** Sardellen (in Öl)
- Zitronensaft
- **1** Zwiebel
- **450 g** TK-Suppengemüse
- **2** Lorbeerblätter
- **½ TL** schwarze Pfefferkörner
- **1 Dose** Thunfisch (im eigenen Saft; mit MSC-Siegel; 130 g Abtropfgewicht)
- **2 TL** eingelegte Kapern
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 35 g F, 54 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag Knoblauch schälen und halbieren. Zwiebel waschen und samt Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche kräftig anrösten, wieder herausnehmen. Fleisch mit Suppengemüse, Wein, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen in einen Topf mit 1 l gesalzenem Wasser einlegen. Zugedeckt ca. 6 Std. ziehen lassen.

2. Danach alles langsam zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich Schaum abschöpfen. Den Topf vom Herd nehmen, das Fleisch zugedeckt im Sud über Nacht ziehen lassen.

3. Am nächsten Tag Thunfisch abtropfen lassen. Vom Fleischsud 50 ml abnehmen. Thunfisch, Mayonnaise, Kapern und Sardellen mit dem Stabmixer pürieren, den Sud unterschlagen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Restlichen Sud anderweitig, z. B. als Basis für eine Suppe, verwenden. Fleisch mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Mit der Sauce beträufeln.