

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Vitello tonnato (Sous vide gegart)

von Metzgermeister Philipp Büning, Münster

(für 6 Personen als Vorspeise oder für 4 Personen als Hauptgericht)

Für den Braten – Sous vide gegart:

500 g Kalbsbraten, beispielsweise Semmerolle oder falsches Filet

Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise

(Bestandteil der Thunfischsoße):

1 sehr frisches Eigelb

Salz, Pfeffer, Zucker
etwas Zitronensaft

1 Teelöffel Senf

200 ml Öl,
beispielsweise Rapsöl

Für die Thunfischsoße:

1 Dose Thunfisch
im eigenen Saft

2 Sardellen

20 g Kapern

Zitronensaft

1 Spritzer Worcestersoße

1 Spritzer Tabasco

Für die Verzierung:

einige Blätter Rucola

einige Kapernäpfel



Einige Stunden vor dem Servieren, am besten am Vortag den Braten mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Kochbeutel geben. In der Folie einschweißen beziehungsweise vakuumieren. Zum Sous-Vide-Garen den Braten im Beutel

- in ein Sous-Vide-Gerät,
- einen Behälter mit Wasser und einen Sous-Vide-Stick
- oder in eine Küchenmaschine mit Kochfunktion (beispielsweise Thermomix)

geben und bei 54 °C mindestens 1 Stunde gar ziehen lassen. Das Fleisch kann auch länger garen, denn es kann nicht übergaren. Auskühlen lassen.

Für die Mayonnaise Eigelb, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Senf in einen hohen Rührbecher füllen. Einen Pürierstab auf den Becherboden stellen, einschalten. Das Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Wenn die Masse fest wird, ist sie genau richtig. Abschmecken.

Den Thunfisch zerzupfen, Sardellenfilets hacken. Beides mit den Kapern mit dem Pürierstab fein zerkleinern. 1 Spritzer Zitronensaft, Worcestersoße und Tabasco zugeben.

Anschließend mit der Mayonnaise verrühren und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. In den Kühlschrank stellen.

Den Kalbsbraten aus der Folie nehmen. Das Fleisch mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Zum Servieren die Fleischscheiben auf einer Platte anrichten, mit Vitello tonnato beträufeln und bis zum Auftischen in den Kühlschrank stellen. Mit Rucola und Kapernäpfeln garnieren. Die übrige Thunfischsoße in einem Schüsselchen dazu reichen.

Tipps:

- Wer den Braten traditionell zubereiten möchte, geht folgendermaßen vor: Einen nicht zu großen Topf mit etwa 750 ml Wasser füllen. Etwa 1 Bund geputztes Suppengrün, eine grob geschnittene Zwiebel, einige Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Esslöffel Salz, 20 ml Weißwein und Saft von 1 Zitrone zugeben und aufkochen. Dann den Braten ins heiße Wasser geben. Er sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Fleisch etwa 1 Stunde im Sud bei geringer Hitze ziehen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Fleisch darin auskühlen lassen.
- Das Fleisch lässt sich gut schneiden, wenn es etwa 30 Minuten im Gefrierfach lag.
- Wer die Mayonnaise nicht selbst machen möchte, nimmt gekaufte und ergänzt sie um die Thunfischmasse.



**Besser von hier: KDK – Kalbfleisch
aus Deutschland steht für höchsten Genuss
und für gesunde Ernährung.**

Weitere Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter www.deutsches-kalbfleisch.de

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen