

Vitello tonnato

Für 4 Personen

Gemüse:

1 Aubergine	1 Knolle Fenchel	1 Zucchini, gelb
1 Zucchini, grün	1 Schote Paprika, gelb	1 Schote Paprika, rot
1 Zwiebel	1 Glas Steinpilze, eingelegt	0,5 Zitrone
2 EL Olivenöl, mild	1 Granatapfel	200 g Walnüsse
200 g Pistazien	Chiliflocken, mild	Zucker
Pfeffer	Salz	

Kalbsrücken:

500 g Kalbsrücken	1 EL Öl	Pfeffer
Salz		

Soße:

0,5 Zitrone, unbehandelt	150 g Thunfisch, eingelegt	1 EL Kapern, eingelegt, klein
4 Sardellenfilets, eingelegt	40 ml Gemüsebrühe	100 g Crème-fraîche
1 EL Joghurt	2 EL Olivenöl, mild	Pfeffer, schwarz
Chili, mild	Zucker	Salz

Gemüse:

Die Aubergine waschen, putzen und längs vierteln. Anschließend in einen halben Zentimeter dicke Stücke schneiden. Den Fenchel putzen und in drei bis fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die beiden Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und schräg in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entstrunken, entkernen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in einen halben Zentimeter große Blätter schneiden. Die Steinpilze putzen. Die Gemüsesorten nach und nach in einer Pfanne in wenig Öl anbraten und in eine Schüssel geben. Etwa zwei Esslöffel Saft der Zitrone auspressen. Die Steinpilze dazu geben und Zitronensaft sowie das Olivenöl untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Kalbsrücken:

In die mittlere Einschubleiste des Backofens ein Ofengitter schieben und darunter ein Abtropfblech stellen. Den Kalbsrücken in einer heißen Pfanne im Öl rundherum anbraten. Auf das Gitter legen und darin in etwa eineinhalb Stunden rosa garen.

Soße:

Einen Esslöffel Saft und eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Den Thunfisch mit Kapern, Sardellen, Brühe, Crème-fraîche, Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer zu einer sämigen Soße pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili, einer Prise Zucker und Zitronenabrieb würzen.

Anrichten:

Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden, leicht überlappend auf flache Teller legen, leicht salzen und pfeffern. In der Mitte reichlich Thunfischsoße verteilen, so dass noch etwas Rand frei bleibt. Das marinierte Gemüse rundherum verteilen und mit einigen Granatapfelkernen, Walnüssen und Pistazienkernen ausgarnieren.

Tipp:

Nach Wunsch mit essbaren Blüten dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Januar 2012