

Vitello Tonnato

Für 4 Personen

| | | |
|------------------------|-------------------------|------------------|
| 800 g Kalbstafelspitz | Meersalz, Pfeffer | 1 Zweig Rosmarin |
| 1 Zweig Thymian | 50 g Rucola | 50 g Lollo rosso |
| 50 g Frisée | 1/2 Dose Öl-Thunfisch | 1 Bio-Zitrone |
| 2 EL Mayonnaise | 1 EL Kapern | 50 ml Rapsöl |
| 30 ml heller Balsamico | 35 g Senf, mittelscharf | 1 EL Zucker |
| 15 ml Wasser | 75 ml Olivenöl | Parmesan |

Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Rosmarin- und Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde rosa garen. Dann auskühlen lassen. Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Sauce den Thunfisch abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, etwas Schale abreiben und dann den Saft auspressen. Thunfisch mit Mayonnaise, Zitronenschale, etwas Zitronensaft und 1/2 TL Kapern in einen Mixer geben und fein pürieren. Für die Salatsauce Rapsöl mit Balsamico, Senf, Zucker, eine Prise Salz und Pfeffer und 15 ml Wasser in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen, dann nach und nach das Olivenöl zugeben und zu einer Emulsion aufmixen. Den Tafelspitz in dünne Scheiben aufschneiden und auf Tellern auslegen. Mit der Thunfischsauce bestreichen. Blattsalate mit dem Dressing marinieren und etwas Salat auf der Tellermitte anrichten. Nach Belieben mit Kapern und Parmesanspänen garnieren.

Frank Buchholz 07. August 2012