

Daniele Corona Vitello Tonnato mit Bohnensalat

Montag, 19. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Für das Vitello Tonnato:

600 g	Schulterfilet vom Kalb (falsches Filet)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1 Stängel	Staudensellerie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 ml	Olivenöl
150 ml	trockener Weißwein
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 Dose	Thunfisch (190 g Abtropfgewicht; in eigenem Saft)
4	eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas)
0,5	Bio-Zitrone
2	Eigelb, extrafrisch
50 ml	heller Balsamico-Essig
3 EL	eingelegte Kapern (Glas; inkl. etwas Salzlake)



Für den Salat:

120 g	weiße Champignons
350 g	zarte grüne Bohnen (Prinzessbohnen)
etwas	Salz
1 Zweig	Bohnenkraut
40 ml	Olivenöl
20 ml	heller Balsamico-Essig
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

4 EL	eingelegte Kapern zum Garnieren
------	---------------------------------

Zubereitung:

1. Das Fleischstück 1 Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur zugedeckt liegen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und würfeln. Staudensellerie abwaschen und ebenfalls würfeln.
3. Für den Salat Pilze putzen. Dann die Hüte abtrennen, für den Salat beiseite legen. Stiele zum gewürfelten Gemüse geben.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 1/3 vom Olivenöl in einem kleinen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, dann aus dem Bräter heben.

7. Zwiebel-, Möhren-, Knoblauch-, und Selleriewürfel sowie die Champignonstiele im Bratfett goldbraun anrösten. Mit Weißwein ablöschen, die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.
8. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen, das Lorbeerblatt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Das angebratene Fleischstück in den Schmorfond einlegen. Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben.
10. Das Fleisch etwa 1,5 - 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 56 Grad garen.
11. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
12. In der Zwischenzeit für die Thunfischsauce den Thunfisch aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, Sardellenfilets kurz unterm kalten Wasser abspülen und auf einem Küchenpapier trocknen.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Thunfisch, Sardellen, Eigelbe, Balsamico und Kapern mit Lake in einem Mixer zu einem Püree mixen. Anschließend das restliche Olivenöl langsam dazu gießen, dabei kurz mixen und den Zitronensaft dazugeben.
15. Einige Esslöffel des Bratenfonds, der sich beim Garen gebildet hat und ein paar geschmorte Gemüsestücke ebenfalls mit in den Mixer geben und alles zu einer cremigen Sauce pürieren.
16. Falls die Sauce zu dicklich ist, noch einige Löffel von dem Bratensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
18. In einem Topf in wenig kochendem Salzwasser die Bohnen etwa 7 Minuten zugedeckt dünsten. Bohnen dann abgießen, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
19. Die Bohnen nach Belieben der Länge nach halbieren, sodass man die Hülsenkammern sieht.
20. Die Champignonhüte mit einem Tuch oder Küchenpinsel putzen, nach Belieben, die oberste Schicht abschälen und ggf. dunklere Lamellen entfernen. Pilzhüte zunächst in feine Scheiben schneiden, anschließend in feine Stifte schneiden.
21. Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
22. Bohnen und Champignons mischen, die gezupften Bohnenkrautblätter hinzufügen und mit Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer vorsichtig mischen.
23. Das abgekühlte Fleisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.
24. Die Fleischscheiben flach auf Teller auslegen. Die Thunfischsauce darüber träufeln. Mit Kapern garnieren und den Bohnensalat dazu servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2290 kJ

8 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 36 g Fett