



Vitello Tonnato an Romanasalat mit Kirschtomaten

Zutaten (für vier Portionen)

500 g Fricandeaurolle (Kalb)
1 EL Olivenöl
1 kleiner Bund Suppengemüse
2 Nelken
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
2 TL Trüffelöl
4 Zweige Thymian

Für die Thunfischsauce

150 g Thunfisch (in Wasser eingelegt)
4 Sardellen
1 EL Kapern
6 cl Sahne
1 EL Schmand oder Crème fraîche
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur

1 Kopf Romanasalat
12 Kirschtomaten
6 Stielkapern
1 TL Balsamicosirup

Zubereitung (circa 60 Minuten)

Fricandeaurolle mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl rundum kurz anbraten, danach in Gemüsebrühe mit Nelken, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Suppengemüse auf den Punkt köcheln lassen, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtupfen. Mit Trüffelöl einpinseln, auf Thymianbett in eine Pfanne setzen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad 15 bis 20 Minuten nachziehen lassen, danach erkalten lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Thunfisch gut abtropfen lassen, klein schneiden, im Mixer mit Kapern und Sardellen fein pürieren und mit Sahne, Schmand oder Crème fraîche sowie Zitronensaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Romanasalat säubern, zerplücken, in tiefem Teller als Bett anrichten, Kalbfleischscheiben darauf verteilen, mit Thunfischsauce überziehen, mit Kirschtomaten und Stielkapern garnieren und mit Balsamicosirup beträufeln.

Nährwert pro Portion:

329 kcal – 19 g Fett – 36 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate – 0,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.