

# Vitello tonnato, Thunfisch-Tataki, Apfel-Avocado-Tatar

**Für zwei Personen**

**Für die Vitello tonnato Sauce:**

150 g Thunfisch in Öl	4 Sardellenfilets in Öl	2 EL Kapern
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 Zitrone
100 g Crème double	150 ml Maiskeimöl	2 EL Gemüsefond
1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für das Kalbfleisch:**

200 g Kalbsfilet	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

**Thunfisch-Tataki:**

200 g Thunfischfilet	2 EL schwarzer Sesam	2 EL weißer Sesam)
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Pesto:**

1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote	3 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	50 g geröst. Cashewkerne
1 EL Sesamöl	60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Tatar:**

1 reife Avocado	1 Apfel, Pink Lady	4 Cherrytomaten
1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 TL Fischsauce
1 TL Sojasauce	1 TL geröst. Sesam	

**Für die Garnitur:**

50 g Rucola	4 Kapernäpfel
-------------	---------------

**Für die Vitello tonnato Sauce:** Die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf und 2 EL Zitronensaft in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zucker abschmecken und das Maiskeimöl hinzugeben bis eine homogene Masse entsteht.

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Kapern, Crème double und Gemüsefond zur Eigelb-Masse dazugeben. Alles zu einer sämigen, glatten Sauce pürieren.

**Für das Kalbfleisch:** Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht ist. Dann bei 100 Grad im Ofen gar werden lassen. In Tranchen schneiden.

**Für das Thunfisch-Tataki:** Thunfisch unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Schwarze und weiße Sesamkörner in einen tiefen Teller geben und den Thunfisch darin wenden. In einer heißen Pfanne in Öl braten, so dass er innen noch roh ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Koriander-Pesto:** Koriander abbrausen und trockenwedeln. Chilischote abwaschen, halbieren, Trennhäute entfernen und entkernen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen.

Koriander, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft, Cashewkerne und beide Öle in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Apfel-Avocado-Tatar:** Avocado entkernen und würfeln. Apfel und Cherrytomaten ebenfalls würfeln und mit Avocado vermengen. Limette auspressen. Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft vermengen. Avocado-Mischung damit marinieren. Zum Schluss Sesam darüber streuen.

**Für die Garnitur:** Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rucola und Kapern garnieren und servieren.

Christina Nater am 30. Juli 2019