

# Italienische Rezepte

## Geschmortes Kalbfleisch mit Anchovis (Vitello Tonnato)

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Fleisch, Gemüse, Italien, Kalb

---

1 kg Kalbsfilet  
2 Anchovis  
2 Möhren, in Scheiben geschn.

1 Stück Sellerie  
1 Zwiebel mit Nelken gespickt  
1 Lorbeerblatt

Für die Sauce:

125 g Thunfisch in Öl  
2 Anchovis  
1 Zitrone  
2 Essl. Kapern

Zitronenscheiben zum  
-Garnieren

---

Das Fleisch von Fett und Knorpeln befreien. Die Anchovis waschen, halbieren und entgräten. Man kann auch Anchovisfilets verwenden. Die Anchovis in 8 feine Streifen schneiden und das Kalbfleisch damit spicken. Den Braten danach mit einer feinen Schnur zusammenbinden.

Die mit Nelken gespickte Zwiebel, Möhrenscheiben, Sellerie, das Lorbeerblatt und eine knappe Handvoll Kochsalz in einen tiefen Topf geben und Wasser darüber schütten. Es muss soviel Wasser sein, dass es das Fleisch, das später hineinkommt, bedeckt. Das Wasser zum Kochen bringen, das Kalbfleisch hinein geben, 1 1/2 Stunden vorsichtig kochen, dann gut abtropfen lassen.

Für die Sauce die Anchovis waschen und entgräten und zusammen mit dem Thunfisch in einem Mörser zerstampfen. Langsam, wie bei Mayonnaise, das Öl einrühren und ein wenig Zitronensaft hinzugeben. Die Sauce soll dünnflüssig sein (evtl. etwas zusätzliches Öl verwenden) und sie muss ausreichen, das ganze Fleisch zu bedecken. Ein paar Kapern darüber streuen. Die Sauce sollte vor dem Gebrauch 24 Stunden ziehen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und diese dicht nebeneinander in eine tiefe Servierschüssel legen. Die Sauce über das Fleisch gießen und das Gericht mit Zitronenscheiben garnieren.