

Ich liebe Vitello tonnato! Und wenn es der Mann in der Cucchina ohne Sardellen macht, bekommt es mir sogar. Aber zuvor hatte ich noch nie versucht, es selbst zu bereiten. Also plante ich für das Wochenende einmal frische Antipasti – wobei Vitello tonnato darin den Rang eines Hauptgerichts einnahm. Über die Frage, ob und wenn ja, welchen Thunfisch man überhaupt nehmen sollte, habe ich **kürzlich berichtet**. Und weil ich von Carlis Thunfischdöschen immer einen Vorrat im Hause habe, wurde der auch für die Thunfischsosse hergenommen. Aber beginnen wir beim Fleisch. Das kommt vom Kalb; am besten eignet sich ein Stück vom Filet, selbst als Hauptspeise angeboten reichen 120 Gramm pro Person. Trotzdem geht dieses Produkt ganz schön ins Geld.

Für zwei Personen nimmst du also ein Stück Kalbsfilet von maximal 250 Gramm. Das wird in der Brühe gekocht. Also nimmst du eine Möhre, ein Stück Knollensellerie und eine Zwiebel und kochst die in einem knappen halben Liter Gemüsebrühe (fertig oder besser selbstgezogene) bei milder Hitze an. Dann gibst du ein Gläschen trockenen Weißwein, z.B. einen Orvieto hinzu. Falls nötig kommt dann etwas Salz rein. In dieser Brühe garst du dann bei sehr geringer Hitze das Stück Kalbsfilet. Das wird maximal 12 bis 15 Minuten dauern. Dann holst du das Fleisch heraus, lässt es gut abkühlen, trocknest es ab und verpackst es in Alufolie. So kommt es in den Kühlschrank. Das sollte mindestens zwei Stunden vor der Mahlzeit geschehen. Die Brühe gießt du durch ein Sieb und reduzierst sie dann bei sehr starker Hitze auf etwa ein Drittel, denn diese Flüssigkeit wird für die Thunfischsosse gebraucht. Für die brauchst du 100 Gramm Thunfisch, mit der Gabel zerpflückt, einen knappen Esslöffel Weißweinessig, zwei Esslöffel von der Reduktion, einen Esslöffel abgetropfter Kapern sowie zwei frische Eigelb. Mit dem Pürierstab schlägst du diese Masse im hohen Becher glatt. Dann gibst du zwei Esslöffel Schnittlauchröllchen hinein und würzt mit gemahlenem schwarzen Pfeffer. Jetzt gießt du langsam und im dünnen Strahl vom guten Olivenöl hinein und schlägst die Sosse immer wieder mit dem Pürierstab durch – als ob du Majonäse machen wolltest. Füll die Sosse in eine Schüssel um. Denn dann kannst du die Konsistenz durch Zugabe von mehr Brühe und/oder Öl steuern und gegebenenfalls mit Salz sowie ein bisschen Zitronensaft abwürzen. Zum Servieren gehst du so vor: Schneide das kalte Halbfleisch in gleichmäßig dünne Scheiben auf, die du dachziegelartig auf einer Platte schichtest. Gib dann mit dem Löffel die Thunfischsosse so darüber, dass alles Fleisch bedeckt ist. Streu schließlich ein paar Kapern darüber und bring die Platte zu Tisch. Man kann und darf als (Mit)esser das Vitello tonnato direkt von der Platte genießen, wie man ja bei Antipasti den Teller vor sich ohnehin nur braucht, damit man beim Schnabulieren das Tischtuch nicht

bekleckert.

Bruschette und Grillgemüse

Eine wirklich einfache, aber extrem schmackhafte Vorspeise ergeben Bruschette mit Tomatenhack. Wie gut die werden, hängt allein von der Qualität der Produkte und der Mühe beim Herstellen ab. Basis muss ein sehr leckeres Ciabatta oder Baguette sein. Und natürlich möglichst aromatische und gleichzeitig schnittfeste Tomaten. Schnittfest, weil die filetiert und gewürfelt werden. Eine schöne feste Tomate kannst du übrigens mit dem Sparschäler der Haut berauben; wenn ein bisschen dran bleibt, ist das auch nicht schlimm. Reche mit drei Bruschette pro Person und je einer halben Tomate pro Bruschette. Deshalb müssen die Paradeiser schon eine gewisse Größe haben. Außerdem kommt nur Zitronensaft und Olivenöl ans Tomatenhack sowie sehr fein geschnittene Lauchzwiebel oder Schnittlauch. Am besten verarbeitest du Tomate nach Tomate. Erster Schritt: Schälen. Zweiter Schritt: Mit einem scharfen Messer durch den Strunk vierteln. Dritter Schritt: Bei jedem Viertel die Verbindung vom Strunk zu den Innenwänden kappen, dann mit einem Esslöffel die Innenwände, die Kerne und die Flüssigkeit entfernen (Ich stelle mir bei dieser Prozedur immer zwei Schüssel hin: eine für die gehackten Tomaten, die andere für den Abfall). Vierter Schritt: Mit dem immer noch scharfen Messer die Tomatenfleischviertel erst in Streifen schneiden, dann diese in Würfel. Sind alle Tomaten verarbeitet, mit wenig Salz und schwarzem Pfeffer würzen, nach und nach mit Zitronensaft und Olivenöl auf die gewünschte, nicht zu flüssige Konsistenz bringen. Lauch zuletzt unterheben und das ganze mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen. Das Brot in nicht zu dünne Scheiben schneiden und so tosten, dass die Flächen gut gebräunt sind. Jeweils eine der Flächen mit einer geschälten Knoblauchzehe abreiben. Dann gibst du die Brotscheiben auf eine Platte und löffelst auf jede soviel Tomatenhack wie drauf passt. Den möglichen Überschuss kannst du einfach auf die Platte geben.

Grillgemüse ist ebenso simpel und extrem schmackhaft. Ich verwende meistens gelbe und rote Paprika, Fenchel, Zucchini und Aubergine. Wobei nur die Eierfrucht ein wenig Vorbereitung braucht. Du schneidest eine große Aubergine quer in gut daumendicke Scheiben. Dann legst du sie auf einer Platte aus und bestreust sie großzügigst mit Salz. Das muss ungefähr zehn Minuten einwirken und wird dann abgespült. Die Zucchini halbst du quer und schneidest die Stücke in längliche Scheiben von weniger als Kleinfingerdicke. Die kannst du mit ein bisschen Zitronensaft daran hindern, braun zu werden. Die Paprika wird geschält. Meine Methode geht dann so: Senkrecht auf ein Brett stellen und dann mit dem

scharfen Messer außen von oben nach unten das Fleisch abschneiden, sodass der Strunk, die Trennwände und Kerne am Stil hängenbleiben und weggeworfen werden können. Eine Fenchelknolle wird längs halbiert, dann geviertel und des Strunks beraubt. Je nach Größe werden die Viertel gegrillt oder diese noch einmal halbiert. Bisweilen kommen noch Champignons dazu, aber nur, wenn es diese sehr großen gibt, denn die kleinen würden einfach verbrennen.

Der Ofen wird auf 200° vorgeheizt. Dann nimmst du ein Backblech und legst es mit Backpapier aus. Beträufle dies mit Olivenöl und leg das Gemüse dicht an dicht darauf. Gib von oben auch noch Öl darauf und bestreue recht großzügig mit grobem Meersalz. Dann schaltest du die Grillfunktion ein und gibst dem Zeug unterm Grill für etwa 12 Minuten die volle Hitze. Wenn sich an den Paprikastücken schwarze Stellen bilden, ist das Gemüse fertig. Hol es aus dem Ofen und schaufele es vom Blech in einen flache Schüssel oder Auflaufform. Würze mit schwarzem Pfeffer und Zitronensaft. Deck die Schüssel mit Folie ab, lass das Gemüse abkühlen und bewahre es bis zum Servieren im Kühlschrank auf.

Im Sommer kommt nach dem Grillen frischer Thymian, frischer Oregano oder frischer Majoran über das Gemüse. Getrocknete Kräuter schmecken dagegen nicht bei diesen Antipasti.