

KOCHSCHULE

Vitello (tonnato) auf Bayerisch

Vitello tonnato ist der italienische Klassiker aus dem Piemont. Kalbfleisch, Thunfisch und Kapern. Hans Jörg Bachmeier serviert ihn auf Bayerisch. Statt Thunfisch greift er zum geräucherten Saibling. Das muss man jetzt im Sommer probiert haben.

VON STEPHANIE EBNER

Sehnsuchtsküche Italien. In diesem Sommer für viele unerreichbar. Auch Hans Jörg Bachmeier zieht es in dieser Zeit nicht nach Süden, wie er sagt. Trotzdem will er auf mediterrane Wohlgerichte nicht verzichten. „Ich fühle mich mit Italien sehr verbunden“. An heißen Sommertagen gehe nichts über italienische Antipasti. Zu den bekanntesten gehört das Vitello tonnato, das ursprünglich aus dem Piemont stammt.

Anders als im Original nimmt der Küchenprofi jedoch nicht „eine Kalbsnuss, sondern greift zum Filet, das er 20 Minuten pochiert, „dann bleibt der Kern noch schön rosa“, sagt der Küchenchef. Wichtig: „Den Sud ruhig überwürzen, er soll das Fleisch ja marinieren.“ Und: „Die Flüssigkeit darf nicht zu heiß sein, maximal 60 Grad.“ Die Faustregel lautet dabei: „Wenn man noch mit der Hand ins Wasser greifen kann, stimmt die Temperatur.“ Klar könnte man das Fleisch auch Sous-vide garen – doch Bachmeier ist von dieser Methode kein Freund. Hierbei entstehe zu viel Plastikmüll.

Dass Bachmeier ein Vitello tonnato auf Bayerisch, also ohne Thunfisch zubereitet, freut insbesondere Leser Helmut Wittmann. Er sagt: „Ich liebe das Gericht. Habe aber wegen der überfischten Meere in den letzten Jahren darauf verzichtet.“ Umso gespannter ist der Hobbykoch auf das Ergebnis – um es vorwegzunehmen: „Das Gericht ist ein Sommerhit“, sagt Wittmann später.

Das Kalbfleisch dafür ist pochiert, die Tonnato-Sauce fertig – jetzt fehlen nur noch die Röstzwiebeln. „Eine klassische Garnitur, die fast in Vergessenheit geraten ist. Dabei gehen die Röstzwiebeln ganz einfach“, weiß Bachmeier. Wichtig: „Die Röstzwiebeln erst ganz zum Schluss schneiden.“ Das Salz zieht das Fritierfett raus und macht die Röstzwiebeln crunchig.

Die Ciabatta-Scheiben werden schließlich in ausreichend Olivenöl angebraten. Dass man Olivenöl nicht zum Anbraten verwenden darf, ist eine Mär. „Wäre das Braten mit Olivenöl gesundheitsschädlich, wäre halb Italien schon ausgestorben“, sagt Bachmeier grinsend.

Weil das Vitello mehrere Komponenten hat, wollte sich Bachmeier diesmal auf ein Gericht konzentrieren. Doch er hatte nicht mit Leser Christoph Kollart gerechnet, der frisch am Tag gelegte Eier mit in die Kochschule brachte. „So etwas hat man nicht alle Tage“, freut sich der Profi. Ideal, um den Lesern auch gleich noch zu zeigen, wie ein pochiertes Ei funktioniert. Geht in der Tat ganz einfach – die größte Schwierigkeit dabei ist wahrscheinlich, dass das Ei wirklich legefisch ist.



„Vitello tonnato“: Der italienische Klassiker mit geräuchertem Saibling

Bayerisches „Vitello tonnato“ vom Kalbsfilet und Räuchersaibling

1 Kalbsfilet ca. 600 g

für den Pochierfond:

1 Karotte
2 Schalotten
¼ Selleriekopf
¼ Lauchstange
1 Bouquet garni (1 Lorbeerblatt, 1 Estragonzweig, 1 Thymianzweig, 3 Petersilienstängel), 200 ml Weißwein

100 ml Essig
1 Prise Salz
2 Wacholderbeeren
2 Nelken
5 Pfefferkörner
Salz und Pfeffer aus der Mühle

für die Garnitur:

2 Radieserl in Stifte geschnitten
2 EL Kapern im Sud (Kapernsud für die Mayonnaise)
1 Lauchzwiebel, in Röllchen geschnitten
Olivenöl
Meersalz und Zitronenabrieb zum Würzen

Zubereitung:

1. Für den Pochierfond das Kalbsfilet von Sehnen und Fett befreien. Abschnitte in Wasser einmal aufkochen lassen, das Wasser abschütten und die Fleischparüren mit kaltem Wasser neu ansetzen, aufkochen lassen.
2. Karotte und Sellerie waschen, bürsten und klein schneiden. Schalotten halbieren. Lauch in kleine Stücke schneiden und zusammen mit

dem restlichen Gemüse in den Fond geben. Sud für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Danach den Sud mit Salz, Essig, Weißwein, Bouquet garni, Pfefferkörner, Nelken und Wacholder würzen.

4. Kalbsfilet salzen und pfeffern. Den Sud auf ca. 60°C abkühlen lassen, das Filet in den Sud einlegen und bei gleicher Temperatur ca. 20-25 Minuten ziehen lassen. Filet aus dem Sud nehmen, ruhen lassen.



„Tonnato-Sauce“ vom geräucherten Saibling

250 g Filet vom geräucherten Saibling ohne Haut und Gräten
2 Eigelb
1 ganzes Ei
1 EL Senf
150 g Sauerrahm
300 ml Pflanzenöl
100 ml Olivenöl
½ Zitrone
1 Spritzer Worcestershire-Sauce zum Würzen: etwas Kapernwasser, Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Für die Sauce Eier, Senf und die Öle in ein hohes Behältnis füllen, für 10 Minuten stehen lassen, damit sich die Temperaturen angleichen können.
2. Mit einem Stabmixer vorsichtig von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise abgebunden hat. Sauerrahm und Zitronensaft nach Geschmack, Kapernwasser und Worcestershire-Sauce unter die Mayonnaise rühren.

3. Saiblingsfilet klein schneiden und mithilfe eines Stabmixers unter die Mayonnaise mixen.

4. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Tomaten-Ciabatta

8 Scheiben Ciabatta-Brot ca. ½ cm dick geschnitten
24 Kirschtomaten
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
8 Blätter Basilikum

Röstzwiebel aus Schalotten

2 Schalotten
5 g Mehl (405)
Prise Piment d'Espelette
Öl zum Frittieren
Salz

Zubereitung:

Die Schalotten dünn hobeln oder mit der Hand schneiden. Schalotten mit Mehl und Piment d'Espelette vermischen. Öl zum Frittieren aufstellen und auf ca. 175°C erhitzen. Die Schalotten in dem Öl frittieren, bis sie goldgelb sind. Röstzwiebeln auf einem Küchentrepp abtropfen und leicht salzen.



Warum in die Ferne reisen?

Hans Jörg Bachmeier (links) holt den italienischen Antipasti-Klassiker „Vitello Tonnato“ an die Isar. Allerdings serviert der Küchenprofi das Gericht mit einem geräuchertem Saibling statt mit Thunfisch. Die Kochschüler Evi Seitzl und Helmut Wittmann machen Fotos zur Erinnerung. Christoph Kollart hat ganz frische Eier mitgebracht (oben), aus denen Bachmeier spontan pochierte Eier zubereitet. Anschließend wird gemeinsam gegessen.

FOTOS: OLIVER BODMER

KOCHBUCH

Gennaros Pasta mia

In Italien ist Pasta nicht einfach nur ein Nahrungsmittel, sondern steht für eine lange Tradition. Bei den meisten italienischen Familien ist eine Mahlzeit ohne Pasta nicht komplett. Egal, ob es sich um getrocknete, frische, gefüllte oder gebackene Pasta handelt. Das Gute an Pasta ist, dass sie schnell und einfach zubereitet werden kann und zudem extrem wandlungsfähig ist. So lässt sie sich für jede Gelegenheit und für je-



des Budget anpassen – Gennaro Contaldo hat mit „Pasta mia“ nach „Pronto“ und „Passione“ sein drittes Buch bei ars vivendi veröffentlicht. Der italienische Koch wuchs einst an der Amalfi-Küste auf und begann bereits im Alter von acht Jahren in Restaurants zu arbeiten. Mit zwanzig ging er nach Großbritannien und wurde dort als Mentor von Jamie Oliver bekannt. „Pasta mia“ enthält wunderbar leichte Sommergerichte wie die frische Orecchiette mit Tomaten und Zitronenburrata, die Doradenravioli mit Kapern und Zitronenschale in Kirschtomatensauce oder auch den Rigatonikuchen. Außerdem gibt der Autor wertvolle Tipps, wie man Nudeln selbst machen kann und wie Grundsaucen gehen. Selbst zum Thema Pasta kochen hat Gennaro Contaldo Ratschläge: Denn die Nudel muss sich beim Kochen bewegen können. Das heißt, man rechnet mit einem Liter Wasser pro 100 Gramm Pasta. So schmeckt Italien auch nördlich des Brenners authentisch und richtig gut. Italien daheim.

Pasta mia. Original italienische Nudelgerichte. Gennaro Contaldo. Erschienen bei ars vivendi. 176 Seiten. 26 Euro.

BRUNCH IST TOT
LANG LEBE DAS FRÜHSTÜCK!
Von Sonja Baumann und Erik Scheffler. Erschienen im Südwest-Verlag. 174 Seiten. 22 Euro.



Brunch ist tot, lang lebe das Frühstück

Dabei darf herrlich geschlemmt werden – und pochierte Eier (siehe auch Rezeptkasten) dürfen freilich auch nicht fehlen. Wer will, bäckt sein Brot selbst, mischt eine Müslimischung, kocht Eier in schier unendlich vielen Variationen. Es gibt Exkurse ins Ausland und süße Verführungen wie die Quarkkeulchen. Für jeden Anlass das passende Frühstücksrezept. So wird die erste Mahlzeit am Tag nie langweilig und zieht sich vielleicht auch mal bis zum Abend hin. Genug Rezepte dafür sind vorhanden.

Brunch ist tot. Lang lebe das Frühstück. Von Sonja Baumann und Erik Scheffler. Erschienen im Südwest-Verlag. 174 Seiten. 22 Euro.

KOCHSCHULE

Haben auch Sie Lust, bei einer Kochschule dabei zu sein, dann schreiben Sie eine Mail. Sie erreichen uns unter Gastro@merkur.de. Die nächste Kochschule findet am **Montag, 13. Juli**, statt.



Für den Pochierfond Gemüse köcheln lassen, danach diesen würzen und abkühlen lassen.



Filet bei maximal 60 Grad ziehen lassen, aus dem Sud nehmen und ruhen lassen. Aufschneiden.



Geräucherter Saibling statt Thunfisch: Den Fisch sorgfältig filetieren und in Stücke schneiden.



Für die Sauce Zutaten in ein hohes Behältnis füllen, für 10 Minuten stehen lassen.



Röstschalotten: Schalotten in Öl frittieren bis sie goldgelb sind. Auf ein Küchentrepp legen.