

# Vitello Tonnato – Kalbfleisch mit Thunfischmayonnaise – Variationen



## 1. Rezept und Foto von [Fee's Koch und Backwelt](#) für etwa 8 Personen

### Zutaten:

1 Kalbsnuss (etwa 3kg)

Thunfisch aus der Dose eingelegt in Öl (4 Dosen á 140-150g  
Abtropfgewicht)

4 Eigelb (Größe L), Zimmertemperatur

Saft einer Zitrone, Zimmertemperatur

400ml Olivenöl, Zimmertemperatur

3 Gläser Kapern (Abtropfgewicht pro Glas liegt bei etwa 60g)

### Zubereitung:

Das Fleisch koche ich in Salzwasser am Abend zuvor. Es muss mit kaltem Wasser bedeckt sein. Dann aufkochen und 3 Std sieden lassen. Dann den Herd ausschalten und das Fleisch im Topf über Nacht auskühlen lassen (bitte nicht in den Kühlschrank stellen, einfach auf dem Herd ohne Wärmezufuhr ganz langsam auskühlen lassen). Wieso eine Kalbsnuss?... Die Kalbsnuss hat die richtige Konsistenz und lässt sich nach dem Kochen und Abkühlen wunderbar weiter verarbeiten. Ein weicheres Fleisch würde auseinander fallen beim Schneiden.

Am nächsten Tag bereite ich die Thunfischmayonnaise zu:

Das Eigelb zusammen mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und das Öl unter ständigem Rühren (etwa Stufe 3 mit dem Ballonschneebeisen) langsam eintropfen lassen. Nach wenigen ml müsste die Mayonnaise bereits anziehen und fest werden, ist dies nicht der Fall waren die Ausgangsprodukte zu kalt und ich empfehle ein kurzes Rühren auf dem Wasserbad (kein kochendes Wasser, lauwarm! Wir wollen die Eier nicht kochen!).

Nun benötigen wir einen Mixer: In meinem Fall der ThermoResist Mixeraufsatz der Cooking Chef: 2 Gläser Kapern abtropfen und in den Mixer geben (den Saft aufheben sollte die Masse am Schluss zu fest sein). Den Thunfisch dazu geben (hier wird der gesamte Doseninhalt verwendet, also nicht abtropfen). Nun die Zutaten gut mixen. Sollte die Masse zu fest sein und der Mixer nicht gut durch kommen etwas von der Mayonnaise zugeben. Nachdem die Zutaten gut gemixt sind, die Masse zu der Mayonnaise geben und gut verrühren. Anschließend mit Salz abschmecken. Sollte die Thunfischmayonnaise etwas zu dick sein, einfach etwas des Kapernwassers dazu geben.

In einem Original 'Vitello Tonnato' dürfen eigentlich Anchovifilets nicht fehlen. Hier einfach 4 Anchovifilets mit den Kapern und dem Thunfisch mixen, aber darauf achten, dass sich die am Ende benötigte Salzmenge um einiges REDUZIERT!!! Ich verzichte auf diese, da wir einen Allergiker in der Familie haben, der diese nicht verträgt.

Nun muss das Fleisch geschnitten werden, in sehr dünne Scheiben (2mm)! Am besten mit einer Maschine, zur Not geht es aber auch per Hand. Dann das Fleisch auf einer Platte schön auslegen und mit der Thunfischmayonnaise bestreichen. Das letzte Glas Kapern darauf verteilen (für das gewisse Extra können auch große Kapernäpfel bei der Deko verwendet werden. Diese sehen auf der Platte natürlich noch schöner aus).

## **2. Rezept der Mayonnaise von Claudia Kraft**

Mayonnaise für Vitello Tonnato ruck zuck im Multi gemacht.

**Zutaten:**

2 Dotter

1 Tl Kapern

2 Sardellen

100ml Olivenöl

200ml Distelöl oder Rapsöl

Salz

Pfeffer

Zitrone

Thunfisch aus der Dose

**Zubereitung:**

Dotter, Kapern, Sardellen im Multi mit dem Messer mixen, dann langsam das Olivenöl durch Öffnung einfließen lassen.

Anschließend das restliche Öl dazugeben.

Wenn die Mayo fest ist, die restlichen Zutaten dazu geben.

*Tipp von Claudia:*

Ich passiere die Sauce trotzdem da sie meiner Meinung ganz fein gehört.

**Fotos von Claudia Kraft:**



# Sous vide garen – Tipps und Tricks

## **Die goldenen Sous vide Regeln, zusammengestellt von Martin Willmann**

1. Das Fleisch erst in das Wasser geben, wenn die Temperatur erreicht ist.

2. Das Fleisch braucht ausreichend Wasser um sich, damit die Technik richtig funktioniert.

3. Damit überall die gleiche Temperatur herrscht, benötigt man eine Umwälzpumpe. Hat man keine, ist es umso wichtiger, dass viel Wasser vorhanden ist.

4. Das Fleisch sollte so kurz wie möglich aber so lange wie nötig im Wasser bleiben. Umso länger, desto mehr Wasser wird dem Fleisch entzogen und am Ende ist es trocken/krümelig. Sous vide heißt nicht, dass man das Fleisch solange im Wasser lassen kann wie man will (jedenfalls nicht ohne Qualitätsverlust). Lediglich die Kerntemperatur kann definiert werden.

5. Ein 6cm dickes Roastbeef ist z.B. nach 50-60 Minuten fertig. Bleibt es länger im Wasser bringt das nichts mehr außer Qualitätsverlust, vorausgesetzt die Temperatur ist überall gleich und es ist genug Wasser vorhanden.

6. Weniger ist mehr.

Ich gare z.B. maximal 1kg Roastbeef (1,5 kg würden auch gerade so noch passen) auf 8L Wasser.

## **Fragen und Antworten zum Sous vide garen:**

Frage: Kann man das fertig gegarte Fleisch warmhalten?

[Antwort Patrick Pilar:](#) Wenn ich zum Beispiel Lamm-Nierstück mache, dann lasse ich das Wasser auf 56° aufheizen und lege dann das vakuierte Fleisch ins Wasser für rund 45 Minuten. Nehme es dann raus und lasse es 5 Minuten eingepackt ruhen. Dann schneide ich den Vakuumbutel auf, nehme alle Kräuter und Knoblauch vom Fleisch weg und brate es dann scharf auf beiden Seiten an. Und dann wird serviert. ....

Wenn der Besuch Verspätung hat oder sonst was meinen Zeitplan verzögert, dann lasse ich das Fleisch einfach weiter im warmen Wasser liegen. Passieren kann da nichts, denn die Kerntemperatur ist nach wie vor dann bei 56°.

Wenn Du dafür den Ofen benutzen willst, dann schalte den Ofen auf Umluft, Temperatur knapp unter 60°, schütte das 56° warme Wasser von der CC-Schüssel in einen vorgeheizten Topf, (60° damit das Wasser nicht abkühlt, wenn man es in den Topf leert) und dann kannst Du das Fleisch auch im Ofen warm halten und so weiter fahren, wie wenn du das Fleisch in der Schüssel von der CC hättest. Und nun, gutes Gelingen und einen guten Appetit.

[Antwort Frank Mattner](#) Du kannst bei SV auch problemlos das Essen am Tag vorher machen, dann im Eiswasser abkühlen und dann am nächsten Tag für 45 min. bei der gewünschten Kerntemperatur reaktivieren.

Hinweis: Wegen Keimen etc. sollte das Fleisch natürlich nicht stundenlang im Wasser liegen.

---

## [Erläuterung](#)

# Hartweizengrieß/Semola

Autor: Gisela Martin

Bei der Nudelproduktion ist oft von "Semola" die Rede. Korrekt müsste aber von "Semola di grano duro" gesprochen werden. Im besten Fall noch mit dem Zusatz "rimacinata"

Hier die Erläuterung, was die italienischen Begriffe bedeuten, dann wird es hoffentlich klarer:

Semola = Griess

Farina = Mehl

Grano duro = Hartweizen

Grano tenero = Weichweizen

Und dann gibt es noch das Wort "rimacinata", was man oft liest, das würde ich als "wieder gemahlen" übersetzen, nämlich genau 2 x (ein Semola rimacinata wurde 2 x gemahlen, damit es wirklich fein ist).

Um Nudeln "al dente" zu bekommen, braucht man Hartweizengrieß (nicht Weichweizen).

D.h. wenn ihr gemahlene Hartweizengrieß sucht, braucht ihr Semola di grano duro rimaccinata (oder etwas mit "Farina" und Grano Duro)

Steht auf der Packung nur "Semola di grano duro" – Dann ist es nur Hartweizengrieß (ungemahlen).

Zum Nudel machen, könnt ihr Grieß oder gemahlene Grieß verwenden. Beides ist möglich. Werden die Nudeln gefärbt, färbt sich der Grieß ggf. nicht so gleichmässig, wenn der Grieß nicht gemahlen ist. Die Optik mit gemahlenem ist etwas feiner.

Bei gepressten Nudeln (z.B. mit Pastafresca oder Pastamaker) kommt es auch auf die Matrize an. Hat die Matrize sehr große Auslässe stört es nicht, wenn der Grieß nicht gemahlen ist. Je filigraner die Auslässe bei den Nudelmatrizen sind, desto wichtiger ist aber auch der Mahlgrad. Es ist mir schon passiert, dass bei ungemahlenem Grieß bei den sehr dünnen Funghi teilweise nur Fetzen herausgekommen sind. Das gleiche Rezept mit in der Getreidemühle zweifach gemahlenen Grieß ergab wunderschöne Funghi.

Natürlich kann man sich den Grieß auch selbst mit Hilfe einer Getreidemühle mahlen. Bei weiteren Fragen erreicht ihr mich gerne bei [Backen und Kochen mit Kenwood](#) ☐

---

## Schokoladen-Ravioli mit Mohn-Marzipan-Cranberry Füllung



Rezept und Foto von Andre Möckel

**Zutaten:**

*Teig :*

250g Weizenmehl

100g Kakao

30g Puderzucker

1Tl Olivenöl

4 Stk. Eier

Prise Vanillemark

Prise Salz

*Füllung :*

2 Teile Fertigmohnfüllung (z.B. 500 gr).

1 Teil Marzipan (z.B. 250 gr) ,

43 Likör nach Bedarf

Amaretto nach Bedarf

Getrocknete Cranberries nach Bedarf

**Zubereitung:**

Aus Teigzutaten mit Knethaken einen Teig kneten. In Klarsichtfolie mindestens halbe Stunde kühl stellen.

Mit Pastawalze auswalzen und füllen (Ravioliausstecher).

Dazu passt z.B. Vanillesosse o.ä.

---

## **Maki – Sushi Makirollen**



Zusammenstellung und Foto von Gisela Martin

**Zutaten:**

Sushireis (wenn es Hauptspeise sein soll ca. 120 gr/Person)

Reisessig (nach Belieben)

Noriblätter

Zum Füllen: In Minimengen:  
Salatgurke/Paprikaschote/Avocado/Lachs/Zitrone/Thunfisch/Mayon  
ese/Kresse etc. etc. nach Belieben

Spezielle Hilfsmittel: Bastmatte, gibts im Supermarkt oder  
Asialaden für ca 2 EUR

Ggf. noch: Wasabipaste, Soyasauce, Ingwer

**Zubereitung:**

Reis in Wasser waschen, dann wie normalen Reis mit Salz  
kochen. Abkühlen lassen.

Reisessig nach Belieben mit dem Reis vermischen (abschmecken,  
wieviel man mag. Der Reisessig ist ganz mild).

In Gewürzmühle ein paar Löffel Thunfisch mit ein oder zwei  
Löffel Mayonese mixen, ggf. Kresse unterrühren.

Avocado/Paprika/Gurke/Lachs und was sonst noch da ist in  
Streifen schneiden.

Jeweils ein Noriblatt (glänzende Seite nach unten) auf eine  
Bastmatte legen.

Mithilfe der Kenwood-Spachtel den abgekühlten Reis dünn auf das Noriblatt drücken. Am Rand oben und unten ca. einen Zentimeter frei lassen und das freie Ende mit Wasser bepinseln.

Im unteren Drittel ein oder zwei Reihen mit Füllung hinlegen. Z.B. eine Reihe Avocadostreifen, daneben Lachsstreifen und etwas Zitronensaft drüber geträufelt.

Oder Gurkenstreifen und drüber etwas Thunfischpaste mit Kresse.

Oder vorher angebratener Lachs mit Paprika und Salatgurkenstreifen

Oder koreanischer gelber Rettich mit Gurke

Oder oder oder...

Dann mithilfe der Bambusmatte einrollen, mit der Bamusmatte kann man gut formen.

So mit den weiteren Blättern verfahren, bis der Reis und die Füllungen aufgebraucht sind.

In Korea gab es die Rollen am Stück in Alufolie eingewickelt zu kaufen. Man hat die Rollen am Stück als Brotzeit gegessen

Wer nicht unterwegs essen möchte, braucht ein gutes, scharfes Messer und schneidet sich Scheiben ab (die Randstücke sind immer nicht schön und dienen der Qualitätskontrolle).

Zusammen mit Soyasoße, Wasabi und Ingwerscheiben servieren.

---

# Gefüllte trockene Auberginen



Rezept und Foto von Hülya Braun

## **Zutaten:**

1 Päckchen getrocknete Auberginen Tuben ca 24 St (beim Türken)

## *Füllung:*

400 Gramm Hackfleisch

250 Gramm Reis

2 Zwiebeln

2-3 Esslöffel Tomatenmark

150 Gramm geröstete Paprika aus dem Glas

2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel

1-2 Teelöffel Pfeffer

2 Teelöffel Salz

Scharfer Paprika nach Wunsch

120 Gramm Margarine

1 Dose geschälte Tomaten

## **Zubereitung:**

Zwiebeln und Paprika im Multi fein hacken, Tomaten passieren.

Alle anderen Zutaten in die Rührschüssel geben, Zwiebeln, Paprika und Tomaten dazugeben.

Auf Stufe 2 ca. 4 Minuten mit dem Knethaken kneten.

Die trockenen Auberginen in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach kalt abwaschen.

Die Auberginen mit der Hackfleischfüllung füllen und in den Gareinsatz stellen. 800 ml Wasser in die Rührschüssel und das ganze bei Stufe 3 50 min auf 140 Grad gar kochen. 10 Min ziehen lassen und danach genießen.



Fotos Hülya Braun

---

## Kartoffelgratin – Variationen



Rezept und Foto von [Fee's Koch- und Backwelt](#)

## Rezept Nr. 1 Fee's Koch- und Backwelt

Zutaten:

1 kg Kartoffeln (nach dem Schälen mind. 900g)

Käse

Öl zum Einfetten der Backform

2 Eier (L)

250 ml Milch

125g Sahne

Etwas Muskat

Eine Prise Salz

Eine Prise Pfeffer

### Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln im Multizerkleinerer der Cooking Chef in Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls mit Hilfe des Multizerkleinerers raspeln.

Die Backform einfetten und eine Reihe Kartoffeln hineingeben, etwas Käse darauf und so weiter bis die Kartoffeln und der Käse aufgebraucht sind. Am schönsten sieht es aus, wenn die Kartoffeln fächerförmig in der Backform liegen.

Die Eier, Salz, Pfeffer und Muskat mit dem Ballonschneebeesen verquirlen. Die Milch und die Sahne zugeben und noch einmal verrühren. Nun über das Gratin gießen.

Eine Alufolie darüber legen (damit der Käse nicht zu schnell braun wird) und bei 180°C, Ober- und Unterhitze 60 Min. backen. Die Alufolie entfernen und das Gratin weitere 30 Min. backen bzw. so lange bis die Kartoffeln weich sind.



Foto von Christine Wittlin-Ingold/Rezept Nr. 1

## 2. Rezept Kartoffelgratin Gisela Martin



Foto Gisela Martin/Rezept Nr. 2

### **Zutaten:**

600 gr. Kartoffeln

300 ml Sahne (einen kleinen Teil kann man auch durch Milch ersetzen)

Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat  
frische Kräuter z.B. Thymian oder Oregano

Butter

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen und im Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 4, in Scheiben schneiden.

Auflaufform einfetten und Kartoffelscheiben fächerartig einfüllen

Sahne mit Salz/frischem Pfeffer/Muskat vermischen, gehackte Kräuter unterheben. Gemisch über Kartoffeln füllen.

Butterflöckchen draufsetzen.

Im Backofen 170 Grad Heissluft, auf Einschubhöhe 2, ca. 50 Min backen (bei höherer Temperatur ca. 10 Min. kürzer).

Fertig ☐

---

# Rührei in der Cooking Chef



Foto von Gisela Martin

Rezept von Jörg Wehr und schwarzem CookingChefKochbuch (von beiden Rezepten ein Zwischending)

Zutaten:

etwas Butter

Eier, gerne auch größere Menge (habs schon mit 3 Eiern gemacht, ebenso mit 10

Meersalz

ein Löffel Creme fraiche, Landrahm, Mascarpone, Schmand o.ä. (optional)

geriebener Käse (optional)

etwas Pfeffer zum Bestreuen

**Zubereitung:**

Butter in Kessel geben, mit Flexi bei 110 Grad/Kochrührintervall 3 schmelzen lassen, etwas warten (Butter soll nicht mehr blubbern).

Eier, Salz und ggf. Creme fraiche zugeben und Temperatur auf ca. 80 Grad reduzieren (Temperatur sollte immer so zwischen 78

und 82 Grad sein, nicht höher!), 2 Minuten Rührintervall 1 (da anfangs die Temperatur noch höher ist), dann weitere 15 Minuten Rührintervall 2.

Kurz vor Ende ggf. noch Käse unterrühren.

Die Rühreier sind fertig, wenn sie fertig gestockt aber noch feucht sind.

Beim Servieren mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Dauert je nach Menge der Eier zwischen 15-25 Minuten, aber gut Ding braucht eben Weile.

Wird wunderbar fluffig.

---

## Kommissbrot



Foto von Stefanie Detjen

Kommissbrot nach Gerd Latsch (für 2 Brote à 1 Kilo),  
ausprobiert von Stefanie Detjen

**Zutaten:**

### *Vorteig:*

450g Roggenvollkornmehl  
340g lauwarmes Wasser  
5,5 EL Trockensauerteig

### *Hauptteig:*

Vorteig mischen mit:  
450g Roggenvollkornmehl  
450g 550er Weizenmehl  
28g Salz  
18g Hefe aufgelöst in  
680g Wasser

### **Zubereitung:**

Zutaten Vorteil vermischen und über Nacht bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Hauptteig: Alles gründlichst (!!!) mischen und kneten (Knethaken), dann etwa 1 Stunde gehen lassen.

Danach Kastenformen buttern und Ofen auf 230° vorheizen. Teig in die Formen geben und bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

Brote in den Ofen, schwaden nicht vergessen und etwa 15 Minuten backen. Danach Ofen auf und Dampf raus und runterschalten auf 200°. Weitere 40 Minuten backen, dann die Brote aus der Form nehmen und auf dem Rost bei 180° in etwa 10 Minuten fertig backen.

---

## **GuLasch**



Rezept und Fotos von Fee's Koch- und Backwelt

**Zutaten:**

1kg Schweinegulasch  
100g Bauchspeck  
3 Paprika  
4 Zwiebeln  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver  
500ml Fond (Kalbsfond)  
100ml Rotwein  
Öl zum Braten  
Evtl. etwas Salz

**Zubereitung:**

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen und klein schneiden. Zwiebeln im Multizerkleinerer zerkleinern.

Das Fleisch in Öl bei 140°C stark anbraten. Hierzu verwende ich das Flex Rührelement bei Intervallstufe 3.

Die Zwiebeln separat andünsten und mit dem Rotwein ablöschen, komplett einreduzieren. Mit Fond aufgießen und dann zum Fleisch geben. Paprika auch zum Fleisch geben. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben.

Den Bauchspeck in etwa 4cm große Stücke schneiden und kurz anbraten, zum Fleisch geben.

Alles 2 Std mit dem Rührelement auf Intervallstufe 3 bei 100°C köcheln lassen, Spritzschutz verwenden.

Nach 1 Std den Bauchspeck heraus nehmen. Wer den Speckgeschmack weniger intensiv möchte, nimmt ihn früher raus, wer ihn stärker bevorzugt, kann den Speck auch in mundgerechte

Stücke schneiden und bis zum Ende mitkochen und mitessen.

Zum Schluss noch einmal abschmecken, je nachdem wie salzig der Bauchspeck ist, muss noch Salz zugegeben werden oder auch nicht.

Dazu passen Nudeln, Spätzle oder auch Reis.

