

Figurschlanke “Ersatzpizza” alla Kochtrotz



Wenn ihr es in der Gewürzmühle macht, nehmt ihr entweder 2 Gläser (eins für den Boden und eins für die Käse) oder ihr schreddert erst den Käse. Den Käse müsst ihr vor dem Zerkleinern in Stücke schneiden sonst klappt es nicht. Interessanterweise schmeckt der Harzerkäse echt gut auf der Ersatzpizza und gar nicht wie er riecht (der riecht “bäh” finde ich 😊 ☐)

Zutaten für zwei Portionen:

Boden:

2 Eier Gr. M

90 g Thunfisch in Wasser mit 2 EL Flüssigkeit

60 g Wasser

1 TL Flohsamenschalen feinst gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprika

2 Stück Backpapier

Belag:

80 g Frischkäse 0,2 % Fett

100g Spitzpaprika rot
50 g Frühlingszwiebeln
100 g Harzerkäse fein gerieben (z.B. Gewürzmühle oder Multizerkleinerer)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Boden sehr fein pürieren und 5 Minuten ruhen lassen (Gewürzmühle oder Multizerkleinerer).
 2. Backofen mit auf 220 °C Blech vorheizen.
 3. Backpapier auf das Backblech legen und die Masse für den Boden ausgießen und dünn verteilen. Für 10 Minuten backen.
 4. Boden aus dem Ofen nehmen und auf das andere Backpapier stürzen. Das erste Backpapier vorsichtig abziehen.
 5. Frischkäse auf dem Boden verteilen, Paprika und Frühlingszwiebeln ebenfalls verteilen und obenauf noch den Käse geben.
 6. Für circa 10 Minuten backen.
-

Thunfischcreme

Rezept von Alta Scuola die Cucina/Kenwood/03 2016 und von Gisela M. ins Deutsche übersetzt

Zutaten:

130 gr. Mayonnaise
130 gr. Thunfisch
10 gr. Kapern
halbes Sardellenfilet

Zubereitung:

In Gewürzmühle Thunfisch, Kapern, halbes Sardellenfilet und zum Schluss Mayonnaise füllen.

Für 2 Minuten auf Stufe 5 mixen.

Vitello-Tonnato-Soße Ratz- Fatz-Version



Anleitung und Foto von Vanessa Santagapita

Zutaten:

1 Dose Thunfisch
3 Sardellen
1 TL Kapern
2 mittelharte Eier
Olivenöl

Zubereitung:

Alles in die Gewürzmühle geben.

2 – 3 mal Pulse drücken- fertig!

Falls die Sosse zu dick ist, etwas Brühe unterrühren.

Thunfischaufstrich

Thunfischcreme low carb



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Becher Frischkäse
- 1 El Sauerrahm /Schmand
- Etwas Suppenpaste, Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 Tl Mayonaise

Zubereitung:

Alles im Multi mit Messer zerkleinern. Fertig.

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 Mayonaise zugeben. Nachdem die Zutaten gut gemixt sind, die Masse zu der Mayonaise geben und gut verrühren. Anschliesend 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:

