

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# Superschnelle Sommerküche

Bei Temperaturen von weit über 30 Grad mag niemand stundenlang in der Küche stehen. „Im Sommer muss es schnell gehen“, weiß auch Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier. Er hat die wohl beliebteste Vorspeise in Italien – das Vitello tonnato neu interpretiert. Ein sommerlicher Genuss.

VON STEPHANIE EBNER

Superschnelle Sommerküche stellt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier diesmal unseren Lesern vor. Der kulinarische Genuss darf dabei aber trotzdem nicht auf der Strecke bleiben. Und der fängt beim Besorgen der Lebensmittel an. Bachmeier legt Wert auf Qualität. Zur Verwendung kommt bestes Kalbfleisch aus der mageren Nuss oder Kugel, der Thunfisch sollte ohne Einsatz von Fischernetzen geangelt werden. „Man findet ihn eher beim Feinkosthändler als im Supermarkt, doch der kleine Extra-Aufwand lohnt sich geschmacklich allemal.“

## Mit diesen Tricks gelingt die Mayonnaise

Und dass man die Mayonnaise selbst herstellt – für den Spitzenkoch eine Selbstverständlichkeit. „Die geht wirklich ruck, zuck.“ Alle Zutaten kommen in ein hohes Behältnis, dann lässt man das Ganze kurz stehen – so gleichen sich die Temperaturen der Zutaten an. Mit einem Zauberstab von unten nach oben ziehen, schon ist die Mayonnaise fertig. Ganz wichtig: Wird Zitronensaft zum Abschmecken verwendet, diesen erst danach hinzufügen. „Sonst gerinnt die Masse.“ Wer die Sauce etwas flüssiger will, fügt Wasser oder einen Schuss Sahne hinzu, lautet der Tipp vom Profikoch.

Sind das Kalbfleisch gegart und der Thunfisch von allen Seiten angebraten, geht es jeweils ans Aufschneiden. Während es beim Fleisch wichtig ist, gegen die Faser zu schneiden, hat die Schnittrichtung beim Thunfisch keine Auswirkung auf das Ergebnis. Wichtig in beiden Fällen ist jedoch, dass man mit einem sehr scharfen Messer arbeitet. „Sonst fransen das Fleisch oder der Fisch aus.“ Wer keinen frischen Thunfisch bekommt, kann das Gericht übrigens genauso gut mit einem Lachs oder einem Schwertfisch zubereiten.

Beim Marinieren des Fisches ist die Wahl des Essigs entscheidend: Verwendet man zu scharfen Essig, lässt die Säure das Fischfleisch weitergaren und es wird grau. Bachmeiers Favorit ist deshalb der milde Reissessig.

Das Gericht wird gekühlt und mariniert serviert und mit Zitronenscheiben und Kapern oder Kapernäpfeln dekoriert, dazu schmeckt Weißbrot und ein leichter Weißwein. Willkommen in Bella Italia. Die Temperaturen draußen passen in diesen Tagen perfekt dazu.

## Kochschule

Zum Start in die bayerischen Schulferien begibt sich Hans Jörg Bachmeier auch das nächste Mal **kulinarisch auf Reisen**. Die Kochschule dazu findet am **Montag, 31. Juli, statt**. Wer teilnehmen möchte, bewirbt sich per Mail unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Wir wünschen viel Glück.



„Entschuldigung, dass es so schnell gegangen ist.“ Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier war beim Anrichten selbst überrascht, wie schnell seine Interpretation vom Vitello tonnato funktioniert. Bei der Leserkochschule verriet er, wie die Mayonnaise garantiert funktioniert und was dabei beim Umgang mit Zitronensaft unbedingt beachtet werden muss.

FOTOS: OLIVER BODMER

## Ein italienischer Antipasti-Klassiker: Vitello tonnato vom Kalbstafelspitz mit rohem Thunfisch

Es ist ein Klassiker unter den italienischen Vorspeisen – das **Vitello tonnato** (von italienisch **vitello** ‚Kalb‘, **tonno** ‚Thunfisch‘ – **tonnato** mit Thunfisch). Dieses Antipasto stammt ursprünglich aus dem Piemont. Das fein aufgeschnittene Fleisch wird dabei mit einer fein pürierten Sauce gereicht. Je nach Region gibt es abweichende Rezepturen. Das Gericht wird gekühlt und mariniert serviert und mit Zitronenscheiben und Kapern oder Kapernäpfeln dekoriert, dazu wird Weißbrot gereicht. Der Vorspeisen-Klassiker wird erstmals um 1877 in dem Buch „La cucina degli stomachi deboli“ erwähnt. Dabei handelt es sich um dünn geschnittene, gekochte Kalbfleischscheiben mit Kapern. Damals allerdings noch ohne Thunfisch und ohne Mayonnaise. Stattdessen wurde der Kalbsbraten mehrere Stunden mit gesalzenen Sardellen geschmort, aufgeschnitten, mit Bratenfond überzogen, mit Kapern garniert und warm serviert. Hans Jörg Bachmeier hat das italienische Gericht als schnelles Sommergericht modern interpretiert. Es klappt auch ohne tagelange Vorbereitung.



**Zitronen, verschiedene Kräuter und Eier** für die Mayonnaise: Da steckt viel Power drin.

**Vitello Tonnato vom Kalbstafelspitz mit rohem Thunfisch und Kapern-Zitronenmayonnaise** (Zutaten für 6 Personen)

- 1 Kalbstafelspitz, ca. 600 g
- 1 Thunfischfilet, ca. 350 g
- Reissessig oder milder Weinessig
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Öl zum Braten
- 2 Bio-Zitronen
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Glas Kapern in Salzlake eingelegt (120 g)

2 Bund Rucola, etwas Kresse, bestes Olivenöl

für die Zitronen-Kapern Mayonnaise:

- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 200 ml Pflanzenöl
- 50 ml Olivenöl
- Saft und Schale von einer Zitrone (von oben)
- Kapernwasser aus den eingelegten Kapern
- Salz

außerdem: ein hohes Behältnis einen Stabmixer

Alternativ zum Thunfisch kann man auch Schwertfisch oder Lachs verwenden.

### Zubereitung:

- Für den Kalbstafelspitz** den Backofen auf 140°C vorheizen. Den Tafelspitz mit Salz würzen. Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und den Tafelspitz auf allen Seiten mit Farbe anbraten. Rosmarin dazugeben. Den Tafelspitz für ca. 30 bis 35 Minuten im Rohr garen. Danach den Tafelspitz aus dem Rohr nehmen und für ca. 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- Für den Thunfisch** das Thunfischfilet in Rechtecke schneiden. Die Stücke sollten gut zu portionieren sein. Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und den Thunfisch auf allen Seiten mit etwas Farbe anbraten. Danach den Thunfisch in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. Thunfisch mit 2 EL Reissessig, Zitronenabrieb und Meersalz marinieren. Danach etwas mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit ein 1 EL Olivenöl marinieren.
- Den Tafelspitz** mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. Mit Zitronenabrieb, Meersalz und Olivenöl würzen. Thymianblätter vom Zweig zupfen und auf den Tafelspitz und den Thunfisch streuen.
- Für den Salat** den Rucola waschen

und trockenschleudern. Mit etwas Reissessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

**5. Kapern** durch ein Sieb gießen und das Kapernwasser auffangen.

**6. Für die Zitronen-Kapern-Mayonnaise** die Schale der Zitrone mit einer Reibe abreiben. Zitrone halbieren und entsaften. Für die Mayonnaise alle Zutaten bis auf den Zitronensaft und das Kapernwasser in ein schmales hohes Behältnis geben. Kurz stehen lassen, damit sich die Temperaturen angleichen können.

Mit einem Stabmixer vorsichtig von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise abgebunden hat. Den Zitronensaft, Zitronenabrieb und Kapernwasser langsam mit dem Stabmixer un-



tererrühren. Bei Bedarf mit Salz nachschmecken.

**7. Anrichten:** Marinierten Thunfisch und Tafelspitzscheiben auf einem Teller anrichten. Die Mayonnaise auf dem Teller verteilen und Kapern in die Mayonnaise legen. Rucola auf dem Teller verteilen und servieren. Mit Kresse bestreuen.

**Tipp:** Die Mayonnaise hält mehrere Tage gut verschlossen im Kühlschrank.



Gegen die Faser wird das Fleisch aufgeschnitten, sonst wird es zäh.



Ruck, zuck fertig ist das Vitello tonnato.



Kochen ist Handarbeit: Hans Jörg Bachmeier richtet zum Schluss die Teller an.

KOCHBUCH

## Ti amo Roma

La dolce vita pur. Das ist das neue Kochbuch von Lisa Nieschlag und Lars Wentrup. Diesmal nehmen sie uns mit auf eine Reise nach Italien, genauer gesagt in eine der schönsten Städte Europas, nämlich nach Rom. Im größten Freilichtmuseum der Welt pulsiert das Leben. Hier findet Geschichte und modernes Leben gleichzeitig statt. Abseits der touristischen Hotspots wie dem Colosseum oder dem Fontana di Trevi kann man in den kleinen Gassen und auf den Piazzas das wahre Leben entdecken. Dieses Lebensgefühl haben



die beiden festgehalten. Neben typischen römischen Rezepten findet man im Buch stimmige Fotos, die Lust auf die ewige Stadt machen. Die Rezepte sind in vier Kapiteln gegliedert: La dolce vita – Schlendern durch die ewige Stadt, Auf einen Aperitivo mit Freunden, Cena in Famiglia – Familiensessen und La Grande Bellezza – Sonnenuntergang auf der Piazza. Ob traditionelles Pastagericht, zartes Saltimbocca oder klassisches Tiramisu – gutes Essen gehört hier einfach dazu. Vom Frühstück auf der Piazza bis zum Sonnenuntergang im Orangengarten mit Blick auf den Petersdom – hier ist das Glück zum Greifen nah. Dazu gibt es Geschichten über Filme, die in Rom spielen und weitere Hintergrundinfos. Rom von seiner schönsten Seite. Wir lieben dieses italienische Lebensgefühl.

**Ti amo Roma.** Lisa Nieschlag und Lars Wentrup. Italienische Rezepte und Geschichten aus der ewigen Stadt. Erschienen im Hölker Verlag. 176 Seiten. 30 Euro.

## Die Provence in 100 Rezepten

Es heißt nicht umsonst „Reise durch die Sonne in 100 Rezepten“: Die neue Bibel der provenzalischen Küche konzentriert sich auf frische Zutaten und junge Köche. Die Rezepte decken alle Regionen der Provence ab. Mal sind sie klassisch, mal neu interpretiert. Von den majestätischen Reliefs der Alpilen bis zu den wilden Landschaften der Camargue, von den felsigen Vorgebirgen des Luberon bis zu den versteckten Tälern der Haute Provence, von den malerischen Häfen der Côte Bleue bis zu den Buchten von Marseille – überall verwöhnen kreative Küchenchefs. Das ist eine wunderschöne Reise mit dem Gaumen und echte provenzalische Gerichte.

**Provence – Reise durch die Sonne in 100 Rezepten.** Catherine Rois. Erschienen im ZS Verlag. 368 Seiten. 39,99 Euro.

