

Zucchini Tonnato aus dem Thermomix



© Zucchini Tonnato - Rezepte mit Herz



40 Min.



leicht



6 Portionen

Klassiker Vitello Tonnato - statt Kalbfleisch mit Zucchini zubereitet.

Gemüse statt Kalbfleisch, wir haben den Klassiker mit Thunfisch-Creme neu interpretiert.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	4	Zucchini (ca. 1,2 kg)
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	1	kleine Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht 60 g)
<input type="checkbox"/>	1	ingelegtes Sardellenfilet
<input type="checkbox"/>	1	Eigelb
<input type="checkbox"/>	20 - 25 g	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>	10 g	heller Balsamicoessig
<input type="checkbox"/>	15 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	100 g	+ 3 - 4 EL Olivenöl
<input type="checkbox"/>		Pfeffer. Zitronenscheiben, Kapern und Basilikum zum Anrichten
<input type="checkbox"/>		

Zubereitung

1. Zucchini waschen und die Enden entfernen. Gemüse der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Tablett ausbreiten, mit etwas Salz bestreuen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen für die Sauce Thunfisch abgießen und abtropfen lassen. Sardellenfilet abspülen, trocken tupfen. Beides in den Mixtopf geben. Eigelb, Zitronensaft, Essig und Wasser zugeben. Deckel samt Messbecher aufsetzen. 2 Min./Stufe 5 einstellen. 100 g Öl auf den Mixtopfdeckel gießen, sodass es langsam durch den Mixtopfdeckel läuft und unter gemixt wird, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
3. Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen. 3-4 EL Öl nach und nach in einer großen Pfanne oder Grillpfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise jeweils ca. 5 Min. unter Wenden braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchinischeiben auf einer großen Platte nebeneinander ausbreiten und die Thunfischsauce darübergeben. Nach Belieben mit Zitronenscheiben, Kapern und Basilikum anrichten. Dazu schmecken Ciabatta oder Baguette.

Unser Tipp:

Die Sauce schmeckt auch lecker auf Auberginenscheiben oder Putenbrustaufschnitt statt Zucchini.

Du bist auf der Suche nach anderen Rezepten mit Zucchini? Schau einfach in unserer [Rezeptensammlung](#) vorbei. Dort findest du weitere leckere Gelingrezepte.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 270 kcal – 6 g E – 25 g F – 7 g KH