



# Kalbsfilet Tonnato mit krossen Kapern

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Kalbsfilet	600 g
Eier	1 St.
Thunfisch im eigenen Saft	100 g
Sardellenfilets in Olivenöl	10 g
Öl	10 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	1 EL
Kapern	2 EL
Frittieröl	500 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb, Schaumlöffel, Küchenkrepp, Alufolie

1. Kalbsfiletmedaillons waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Für die Thunfischcreme 1 Ei trennen und in einem hohen Gefäß Eigelb, Thunfisch und Sardellen fein pürieren. Unter stetigem Weitermischen 8 EL Öl einträufeln, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Zum Auflockern etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsfiletmedaillons salzen und im heißen Fett von beiden Seiten ca. 1–2 Min. goldbraun und scharf anbraten. Temperatur reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Medaillons auf niedriger Stufe ca. 3 Min. fertig garen.
3. Dabei hin und wieder mit einem Löffel Fett aus der Pfanne über das Fleisch träufeln. Fertige Filetstücke anschließend in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Derweil Kapern in ein Sieb abgießen und gründlich trocken tupfen. In einem kleinen Topf ca. 50 ml Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und trockene Kapern darin ca. 2 Min. kross frittieren. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Medaillons nach Belieben aufschneiden und mit Thunfischcreme auf Tellern anrichten. Kalbsfilet Tonnato mit krossen Kapern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Blumen-Focaccia](#) und [Tomaten-Pfirsich-Salat mit Burrata](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	457 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	145 g