

Polpettine di tonno mit Gemüse, Mayonnaise und Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Polpettine di tonno:

60 g Thunfisch	1 Anchovis	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb Saft
30 g Ricotta	10 g Parmesan	1 Ei
6 Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Semmelbrösel
Mehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Fenchel	1 rote Zwiebel	1 Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	2 Cornichons	8 Kapern
2 EL mildes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL heller Balsamico	150-200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Knoblauch-Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	2 Knoblauchzehen	1 TL Meersalz
Olivenöl		

Für die Polpettine di tonno: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Thunfisch mit Anchovis, Ricotta, Parmesan und Kapern in einem Multizerkleinerer zu einer glatten Masse mixen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thunfischmasse mit Zitronenabrieb und etwa 2 TL Saft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Ei verquirlen. Kleine Kugeln aus der Thunfischmasse formen, in Mehl wenden, durch Ei ziehen und in Semmelbrösel wälzen. Bällchen etwa 2 Minuten goldgelb in der fritteuse ausbacken. Mit der Schaumkelle aus dem Öl heben und auf einem Küchenpapier entfetten.

Für das Gemüse: Gemüse waschen und putzen. Karotten schälen, Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien, Fäden vom Sellerie ziehen und Strunk vom Fenchel entfernen. Zwiebel abziehen. Alles sehr fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles bei mittlerer Hitze andünsten.

Kapern und Cornichons klein hacken und mit in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone auspressen. Gemüse mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise: Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und ca. 1 TL Saft auspressen.

Ei aufschlagen und mit Senf, Balsamico, Zitronenabrieb und Saft in einem Messbecher aufmixen. Weiter mixen und Öl nach und nach einfließen lassen bis es emulgiert und eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Knoblauch-Ciabatta: Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken zerdrücken. In die Pfanne geben und durchschwenken.

Ciabatta in Scheiben schneiden und in die Pfanne legen. Von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Jo Gondorf am 05. September 2023