Gesiedete Schweinszünglein mit Meerrettich-Lauchgemüse

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

3	Zungen vom Schweizer Schwein, je ca. 300 g, beim Metzger vorbestellen
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
4	Kardamomsamen
4	Wachholderbeeren
1 EL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1.5 l	Wasser
	Salz
600 g	festkochende Kartoffeln
800 g	Lauch
2.5 dl	Gemüsebouillon
0.5 dl	Weisswein
1 Packung	Saucenhalbrahm
1 EL	Maizena
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 g	frisch geriebener Meerrettich oder Meerrettich aus dem Glas
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

904	kcal
57 g	Eiweiss
40 g	Kohlenhydrate
55 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Mit Schwein gegen Food Waste

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

1 Schweinszungen gründlich unter kaltem Wasser spülen.

2 Zwiebel halbieren und mit Petersilie, Kardamom, Wacholder, Pfeffer und Wasser in eine Pfanne geben. Alles aufkochen und salzen. Die Zungen in den Sud legen und zugedeckt am Siedepunkt etwa 90 Minuten weich garen. Dann herausheben, leicht abkühlen lassen und die Zungenhaut entfernen. Die Zünglein im Sud warm halten. Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren. In einen Siebeinsatz geben und im Dampf weich garen.

3 Lauch rüsten und gründlich unter fliessendem Wasser spülen. Lauch in Ringe schneiden, mit der Bouillon in eine Pfanne geben und zugedeckt 10 Minuten weichdünsten. In ein Sieb abgiessen, dabei Kochflüssigkeit auffangen. Diese zusammen mit Weisswein in die Pfanne zurückgeben. Saucenrahm mit Maizena verrühren, in die Sauce geben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Lauch beifügen und in der Sauce erhitzen.

4 Schnittlauch fein schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Kartoffeln mit dem Schnittlauch darin schwenken.

5 Schweinszünglein in feine Tranchen schneiden und mit Lauchgemüse sowie Kartoffeln anrichten.