

# Kalbszunge perfekt zubereiten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 15 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 2 ganze Zungen vom Schweizer Kalb (à je ca. 500 g)
- 2 Zwiebeln, halbiert
- 3 Rüebli, geschält, längs halbiert
- 200 g Knollensellerie, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 1 Lauch, in Stücken
- 5 Zweige Petersilie, fein gehackt
- 10 schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 2 dl Weisswein
- 2 TL Salz

## Für die Salsa Verde

- 1 Bund Petersilie gewaschen
- 1 Bund Basilikum, gewaschen
- 1 Bund Pfefferminze, gewaschen
- 1 Knoblauch, geschält, zerdrückt
- 1 EL körniger Senf, z.B. Dijon
- 1 Bio-Zitrone, gewaschen, Schale abgerieben
- 2 Essiggurken
- 2 EL weisser Aceto Balsamico
- 150 ml Olivenöl, kalt gepresst
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Bohnensalat) enthält ca.:

- 605 kcal
- 31 g Eiweiss
- 12 g Kohlenhydrate
- 45 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Tipp

Die Zungen solltest du sicherheitshalber vorbestellen.

## Zubereitung

- 1 Zungen in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Auf höchster Stufe erhitzen und 2–3 Minuten kochen lassen. Dann Zungen herausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen.
- 2 Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen. Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und goldbraun rösten. Beiseitestellen.
- 3 Gemüse, Kräuter, Gewürze, Wein, Salz und geröstete Zwiebeln zusammen in einen sauberen Topf mit frischem Wasser geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen.
- 4 Zungen in den Sud geben und 1,5 Stunden zugedeckt bei schwacher Hitze leicht köcheln.
- 5 Für die Salsa Verde Petersilie, Basilikum, Pfefferminze, Knoblauch, Senf, Zitronenschale, Essiggurken, weissen Balsamico, Olivenöl und Salz in einem Becher fein pürieren. Danach mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- 6 Nach 1,5 Stunden sieden mit der Fleischgabel testen, ob die Zungen gar sind. Wenn sich die Gabel einfach hineinstecken lässt, ist es so weit: Du kannst die Zungen herausnehmen.
- 7 Jetzt die Zungen schälen. Dazu die Haut an der Zungenspitze lösen und nach hinten wegziehen.
- 8 Zungen in dünne Scheiben schneiden und mit Salsa Verde anrichten.  
Dazu passt Bohnensalat.