Kalbszunge perfekt zubereiten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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 hineinstechen 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.