

# Schweinszunge in Holunderbalsamico



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 3 h 30 min

 Aktivzeit: 1 h

 Mittel



## Zutaten

für 4 Personen

- 1 Zunge vom Schweizer Schwein
- 3 Wacholderbeeren
- 3 Nelken
- 3 Lorbeerblätter
- 30 g Karotte
- 30 g Sellerie
- 30 g Zwiebel
- 3 dl Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 dl Orangensaft
- 2 EL Mehl
- Salz
- 3 EL Schmalz
- 1 Schuss Holundersaft
- 1 Schuss Balsamico

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 268 kcal
- 12 g Eiweiss
- 10 g Kohlenhydrate
- 14 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1 Zunge unter fliessendem Wasser säubern. In einem Topf mit den Gewürzen mindestens 2 Stunden unter dem Siedepunkt garen. Falls nötig Wasser nachgiessen und Schaum abschöpfen.
- 2 Mit dem Finger an der Spitze der Zunge prüfen, ob sie innen weich ist. Wenn die Zunge gar ist, aus der Brühe nehmen, kurz abschrecken und sofort die Haut abziehen. Wenn man mit dem Abziehen zu lange wartet, sitzt die Haut fest. Zunge zugedeckt (sonst trocknet sie schnell aus) beiseitestellen. 1 Liter Brühe durch ein Sieb abgiessen und auffangen.



**Meine Wahl.**

- 3 Karotte und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.
- 4 Gemüsewürfel im Schmalz anrösten, Tomatenmark zugeben und weiter rösten. Dann Mehl durch ein feines Sieb dazustäuben, mit Rotwein und Orangensaft ablöschen. 1 Liter der Kochflüssigkeit begeben und eine halbe Stunde kochen lassen.
- 5 Die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie Holundersaft und Balsamico abschmecken. Die Zunge in Scheiben schneiden und in der Sauce warm werden lassen.  
Dazu passt frisches Gartengemüse, zum Beispiel Mangold.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).