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.

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 beigeben 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.