




# Kalbszunge mit Meerrettich dazu Apfel und Suppengemüse



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 2 h
-  Aktivzeit: 35 min
-  Einfach



## Zutaten



für 6 Personen

- 2** Zungen vom Schweizer Kalb
- 1.5 l** Rindsbouillon
- 2** Lorbeerblätter
- 1 TL** Wachholderbeeren
- 1 TL** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1** Apfel
- 0.5 dl** Apfelsaft
- 1.5 kg** Suppengemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch)
- 100 g** saurer Halbrahm
- 10 g** frischer Meerrettich
- 1 kg** Kartoffeln, fest kochend
- 1 Bund** Schnittlauch

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 546** kcal
- 38 g** Eiweiss
- 40 g** Kohlenhydrate
- 24 g** Fett

-  Glutenfrei
-  enthält Laktose

## Tipp

Die Zungen sollte man vorbestellen. Viele Metzgereien bieten Kalbszungen vorgekocht an, so müssen sie nur noch im Sud erhitzt werden.

## Zubereitung

- 1** Zungen in eine Pfanne mit kaltem Wasser geben. Aufkochen, dann 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Zungen herausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen.
- 2** In der Pfanne Bouillon mit den Gewürzen und dem Salz aufkochen. Die Zungen in den Sud geben und am Siedepunkt etwa 2 Stunden ziehen lassen.

- 3 Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit dem Apfelsaft in eine Pfanne geben und zugedeckt weichkochen lassen. Anschliessend alles pürieren und abkühlen lassen.
- 4 Das Suppengemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. Nach 60 Minuten Garzeit zu den Zungen in den Sud geben.
- 5 Kartoffeln schälen und in wenig Wasser weichkochen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Halbrahm unter das Apfelpüree rühren. Meerrettich fein dazureiben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Zum Servieren die Zungen aus dem Sud nehmen und schälen. In feine Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren. Die Apfel- Meerrettich-Sauce separat dazu servieren.