Kalbszunge mit Meerrettich dazu Apfel und Suppengemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.