

RINDSZUNGE MIT VINAIGRETTE



Rezept No. 23 von

SLOW FOOD YOUTH

Vereinigung für nachhaltige, gesunde Ernährung
www.slowfoodyouth.ch



(Copyright Fotos: Slow Food Youth)

Zutaten:

Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 halbe Lauchstange
- 1 kleine Knolle Sellerie
- 1 grosse Zwiebel
- 4 Lorbeerblättern
- 2 Nelken
- 20 Körnern schwarzer Pfeffer
- 2 EL Salz
- 1 Rinds- oder Kalbszunge
- 200 ml Olivenöl
- 60 ml Essig
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Ei
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer

1. Zwiebel waschen, evtl. schälen und zusammen mit Karotten, Lauchstange, Sellerie grob in Stücke schneiden.
2. Mit den Lorbeerblättern, Nelken, dem schwarzen Pfeffer, Salz und der Zunge in einen grossen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Bei hohem Feuer aufkochen lassen, danach zugedeckt 2.5 bis 3 Stunden (Kalbszunge 1.5 bis 2 Stunden) sanft köcheln lassen.
4. Wenn die Zunge weich gekocht ist (Einstechen an der Zungenspitze zum Testen), herausnehmen und die Brühe abseihen (für eine leckere Suppe verwenden).
5. Sobald die Zunge etwas abgekühlt ist und man sie gut anfassen kann die Haut abziehen. Die Zunge in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.
6. Olivenöl, Essig, Zitronensaft und Dijonsenf gut verrühren.
7. Das Ei hart kochen, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Schalotte und Petersilie fein hacken, alles gut mit der Sauce vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
8. Die Vinaigrette über die Zungenscheiben geben und für ein paar Stunden oder über Nacht marinieren lassen. Mit knusprigem Brot ein Genuss!

Tipps:

Anstatt Zunge kann auch Siedfleisch verwendet werden (z.B. Federstück).

Die Vinaigrette lässt sich gut variieren, man kann zum Beispiel mit verschiedenen Ölen, Essigen oder Kräutern experimentieren.

Gepökelte und/oder geräucherte Zunge schmeckt herzhafter als die frische. Wenn eine gepökelte Zunge verwendet wird, kein Salz in den Kochsud geben.

