

Vincent Klink **Mittwoch, 25. August 2010**
Rinderzunge mit Kardamomzwetschgen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 gepökelte, geräucherte Rinderzunge (ca. 500 g)
6 Pfefferkörner
Etwas Salz
500 g entsteinte Zwetschgen
1 Bio-Zitrone
1 TL Speisestärke
250 ml roter Portwein
1 EL Zucker
1 Zitronenschalen
Etwas Pfeffer
1/2 TL Kardamom
1 Sardelle, eingelegt
80 ml Weißwein
1 TL Apfelessig
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und mit Nelken und einem Lorbeerblatt spicken. Die Zunge in einen Topf mit soviel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt ist, einmal aufkochen, die gespickte Zwiebel und Pfefferkörner (kein Salz!) dazugeben und köcheln lassen. Nach einer halben Stunde das Wasser probieren, wirkt es versalzen noch etwas Wasser hinzugeben, ist es zu fad etwas Salz zugeben. Die Zunge ca. noch 1 – 1,5 Stunden kochen. Für den Gartest eine Fleischgabel an der dicksten Stelle tief einstechen, wenn sich diese ganz leicht herausziehen lässt, ist die Zunge gar. Die Zunge in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, die dicke Haut abziehen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben, dann halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Stärke mit 1 EL Portwein vermischen.

Portwein mit Zucker, Zitronenschale, Zitronensaft, etwas Pfeffer und Kardamom in einen Topf geben und aufkochen. Die aufgelöste Stärke einrühren, aufkochen und die Zwetschgen untermischen. Kurz kochen, den Topf vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Die Zunge in dünne Scheiben schneiden, fächerförmig auf den Tellern auslegen.

Sardelle fein hacken und mit Weißwein, Essig und 3 EL Olivenöl gut vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zungenscheiben mit dem Dressing beträufeln. Die Zwetschgen in die Tellermitte geben und servieren. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 917 kcal / 3837kJ
57 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 42 g Fett