



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gekochte Kalbszunge – die Delikatesse für Kenner

Zubereitungszeit: 45 min **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 3 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 180 kcal

Zutaten

1 kg Kalbszunge (gepökelt oder gesalzen)

250 g Karotten – geschält

200 g Sellerie – geschält

150 g Zwiebel - geschält (Für eine hellere Brühe die Zwiebeln einfach so begeben; für eine dunklere Brühe die Zwiebeln quer halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittseite schwärzen, also noch dunkel rösten.)

100 g Lauch – gewaschen

100 ml Weißwein, Sherry, Madeira oder Marsala

2000 g Knochen- oder Gemüsebrühe

Gewürze

6 Pfefferkörner schwarz, weiß und grün

5 Wacholderbeeren

3 Nelken

2 Pimentkörner

5 Lorbeerblätter

1 Teelöffel Ajowansamen

0.5 Teelöffel Fenchelsamen

1 Stück(e) frischer Ingwer

1 Stück(e) Knoblauchzehe

Thymian, Oregano, Petersilienstängel, Zitronenschale ohne das Weiße und Chili

Zubereitung

1. Einen passenden Topf mit Wasser und Deckel bei voller Hitze zum Kochen bringen.
2. Währenddessen das Gemüse vorbereiten.
3. Das kochende Wasser salzen und die Kalbszunge blanchieren, d. h. ins kochende Wasser geben, aufkochen lassen und dann erst heiß und dann nochmals kalt abspülen.
4. Den Topf kurz ausspülen und nun die Knochen-, Gemüsebrühe oder Wasser zum Kochen bringen.
5. Die Zunge begeben, aufkochen lassen.
6. Das Gemüse begeben, nochmals aufkochen lassen.
7. Die Gewürze im Tee-Ei oder in einem sauberen Tuch eingebunden begeben.
8. Den Alkohol begeben.
9. 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und danach das Gemüse herausnehmen. Die Zunge weitere 30 bis 60 Minuten garen.
10. Die Zunge ist gar, wenn sie, nach dem Einstechen mit einer Nadel oder Fleischgabel durch ihr eigenes Gewicht von der Gabel rutscht
11. Nun die Zunge auf einen Teller herausnehmen und mit einem Backpapier oder einem Stück Klarsichtfolie abdecken und kurz abkühlen lassen.
12. Die Zunge schälen, dazu die oberste Haut mit einem kleinen Küchenmesser abziehen.
13. Jetzt kannst Du die Zunge aufschneiden, sie ist genussfertig. Die Zunge ist so vorbereitet sehr vielseitig verwendbar und geschmacklich ähnlich wie Schinken.

Womit kannst Du die Zunge kombinieren?

- Die Zunge kannst Du einfach mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Senf essen.
- Du kannst mit dem gekochten Gemüse aus dem Rezept und [SEG-Salatdressing](#), frischen Kräutern

Seite 3 und Würfeln von der Zunge einen Salat herstellen und diesen auf Blattsalat anrichten.

- Sehr gut passen Salzkartoffeln mit frischen Kräutern und etwas Weidebutter und gutem Olivenöl dazu.
- Du kannst einen Teil der Brühe mit Gelatine binden und eine Sülze mit der Zunge und dem Gemüse herstellen.
- Wenn Du die Zunge in feine Scheiben schneidest, kannst Du sie wie ein Carpaccio anrichten und marinieren.
- Du kannst einen Teil der Brühe mit kalt angerührter Stärke (oder mit getrocknetem Toastbrot ohne Rinde – ein sehr altes Rezept) abbinden und mit Meerrettich und etwas Sahne eine Meerrettichsoße machen.
- Auf ähnliche Weise kannst Du eine Kapernsoße, eine Senfsoße oder eine Pfeffersoße herstellen und nach Geschmack abschmecken.
- Du kannst das Gemüse oder einen Teil mit der Soße pürieren oder separat dazu als Gemüse reichen.
- In den ältesten deutschen Rezepten wird eine Hagebuttensoße dazu gereicht, dazu die Brühe binden und mit Hagebuttenmark abschmecken.

Tipps

- Es macht Sinn, mehr zuzubereiten und dann z. B. im Tiefkühler zu lagern oder Knochen mit den Zungen auszukochen.
- Du kannst auch Rinder-, Lamm- oder Schweinezunge auf die gleiche Art zubereiten.
- Anstatt mit Stärke kannst Du auch mehr Sellerie verwenden und die Soße mit dem gekochtem Sellerie mixen, aufkochen und so abbinden.
- Für mehr Inspiration siehe auch mein Rezept für Siedfleisch, Du kannst auch noch ein Stück Brustfleisch mit in der Brühe garen.

Was musst Du zur Garzeit wissen?

Du kannst die Zunge auch im Schnellkochtopf zubereiten, wodurch sich die Garzeit verkürzt. Möglich ist auch sie über Nacht bei 68 bis 72 °C für ca. 16 bis 18 Stunden nur in Brühe oder in einem Vakuumsack in Brühe zu garen.

VERGESSENE SUPERFOODS - INNEREIEIEN -

Innereien sind nährstoffreicher
als Muskelfleisch

Leber ist die Multivitamin-
Tablette der Natur



100 g Leber deckt Deinen
Wochenbedarf an Vitamin
A und Vitamin B12

Innereien enthalten außerdem:
Cholin, Eisen, Zink, Kupfer,
Selen, Coenzym Q10 (Herz) ...



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf
Instagram!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Liebe Grüße

Felix