

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 30.08.2016**



**Rezept von Richard Rauch**

## **Gepökelte Lammzunge mit Gerstlgemüse und Kren**

**30 Minuten / aufwendig**



### **Zutaten für 4 Personen**

Für die Lammzunge: 8 Lammzungen (gepökelt), 1 Karotte, 1 Gelbe Rübe, 70 g Lauch, 70 g Knollensellerie, 2 Lorbeerblätter, Senfkörner, einige Petersilienstängel, 100 ml Apfelessig, 50 g Stärkemehl, 1 EL eingelegte Senfkörner, Salz, Pfeffer.

Für das Gerstlgemüse:

50 g Karotten, 50 g Knollensellerie, 50 g Gelbe Rübe, 50 g Schalotten, 1 EL Butter, 150 g Rollgersteln (über Nacht eingeweicht, bissfest gekocht), 1/2 l Lamm-Pökelfond, Zitronenthymian (fein gehackt), etwas Petersilie (fein gehackt), 1 EL Stärkemehl, Salz, Pfeffer.

Zum Servieren: frisch gerissener Kren, Kerbel, Schnittlauch.

### **Zubereitung**

Die Lammzungen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und einmal aufkochen lassen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Das vorbereitete, geputzte Gemüse (Karotte, Gelbe Rübe, Lauch und Knollensellerie) in Würfel schneiden und zusammen mit den Lorbeerblättern, den Senfkörnern und den Petersilienstängeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zungen ca. 1 Stunde bei leichter Hitze weich garen. Anschließend aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und die Zungenhaut entfernen.

250 ml Fond abseihen, mit dem Apfelessig einmal aufkochen lassen und mit angerührter Stärke eindicken. Die Lammzungen darin erwärmen und mit eingelegten Senfkörnern vollenden.

Für das Gerstlgemüse Karotten, Sellerie, Gelbe Rüben und Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Schalotten anschwitzen, die Gemüsewürfel zugeben und in der Butter schwenken. Die Gersteln dazugeben und den Lammfond so lange nach und nach angießen, bis die Gersteln weich sind. Mit etwas Stärke binden. Mit Zitronenthymian und Petersilie aromatisieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lammzungen mit dem Gerstlgemüse auf Tellern anrichten, mit frisch gerissenem Kren, Kerbel und Schnittlauch bestreuen.

**TIPP:** Eingelegte Senfkörner: Ein Einkochglas zur Hälfte mit Senfkörnern füllen, mit einer Wasser,- Essigmischung (1:1) auffüllen. Verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Hält ca. 2 Monate.