

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gekochte Kalbszunge mit Semmelkren und Spinat

Zutaten

(4 Personen)

Für die Kalbszunge

- 1 Kalbszunge
- 1 Bund Suppengemüse
- Liebstöckel
- Salz
- Pfefferkörner
- Wacholderbeeren

Für den Semmelkren

- 1 Semmel vom Vortag
- 3 EL Gemüsefond
- 40 ml Schlagobers
- 1 TL Sauerrahm
- Salz
- gereifter Balsamicoessig
- 1 Krenwurzel

Für den Spinat

- 2 EL passierter Spinat
- Etwas Kochsud
- Muskatnuss, gerieben

Quelle: ORF extra

- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 10 g Butter
- 24 Blätter frischer Spinat

Zubereitung

Kalbszunge mit Suppengemüse, Liebstöckel, Salz, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und so viel Wasser, dass die Zunge gerade bedeckt ist, kaltstellen und langsam aufkochen lassen. Ca. 1 1/2 Stunden kochen lassen. Mit einer Gabel immer wieder die Garung kontrollieren – lässt sich die Gabel leicht aus der Zunge herausziehen, ist sie fertig.

Die Zunge aus dem Wasser nehmen und in feine Scheiben schneiden. Dann in einer Pfanne mit etwas Gemüsfond erwärmen. Den Kochsud abseihen und zur Seite stellen.

Für den Semmelkren die Semmelrinde abschaben und das Innere in kleine Würfel schneiden. Diese mit so viel Gemüsfond am Herd erwärmen, dass die Semmelwürfel die Flüssigkeit gut aufnehmen können und eine breiige Konsistenz entsteht. Obers und Rahm einrühren, mit Salz und Balsamico würzen und abschließend frisch geriebenen Kren nach Geschmack hinzugeben.

Für den Spinatschaum etwas Kochsud mit dem passierten Spinat zu einem Schaum mixen. Butter unterrühren.

Die frischen Spinatblätter kurz vor dem Anrichten in etwas Kochsud erwärmen.

Den Semmelkren auf ein Teller geben, die Zungenscheiben darüberlegen und das Ganze mit dem Spinatschaum umkränzen. Den frischen Spinat darauflegen und mit frisch geriebenem Kren garnieren.