



## Ochsenaugen mit Tropea-Zwiebelsalat

Keine Angst, dieser Zwiebelsalat ist nicht sehr scharf. Die Tropea-Zwiebel sind eher mild mit einem feinen, süsslichen Geschmack. Zudem wird die Zwiebel kurz überbrüht, was sie definitiv zu einem mildwürzigen Gemüse macht. Ein wenig Sultaninen unterstützen die leichte Süsse der Zwiebel.

Das Ochsenaugen kommt ohne Sauce daher, aber es wird vorab mindestens 2 Stunden mit einem kräftigen Apfelessig mariniert und profitiert nachher von der Sauce des Zwiebelsalates.

*<i>Auch roh ist die Tropea-Zwiebel leichter verdaulich als herkömmliche Zwiebeln und wie in diesem Rezept vorbehandelt, entwickelt sie auch nur wenig der berüchtigten Gase im Verdauungstrakt.</i>*

### Zutaten (1 Portion)

160g Ochsenaugen geschnitten  
2El Apfelessig  
2 Tropea-Zwiebeln à ca. 300g  
(reicht für 2 Portionen)

#### Sud:

5dl Wasser  
1El Apfelessig  
1/2Tl Salz

#### Sauce:

4El Olivenöl  
2El weisser Balsamico  
1 kleine Handvoll Petersilie  
1-2El Sultaninen

## Zubereitung

Geschnittene Ochsenmaulscheiben locker und lagenweise auf einem Teller auslegen. Jeder Lage mit ca. 1El Apfelessig begiessen. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Die Tropea-Zwiebel besitzt eine dünne, aber zähe Haut, diese abziehen. Wurzelansatz wegschneiden. Meist kann man auch einen Teil des Stengels mitverwenden, dieser muss aber etwas grosszügiger geschält werden. Zwiebel längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. In ein grosse Schüssel geben.

Wasser mit Salz und Essig aufkochen und über die geschnittenen Zwiebeln giessen. 5 Minuten ziehen lassen. Wasser durch ein Sieb abgiessen und die Zwiebeln gut ausschwingen. Auf einem Küchenpapier ausbreiten, ein zweites Küchenpapier darüberlegen und leicht festdrücken.

Petersilie eher grob hacken, Sultaninen ebenfalls grob hacken. In einer Schüssel mit Olivenöl und Balsamico vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ausgekühlte und getrocknete Zwiebeln zugeben, gut vermischen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Ochsenmaul grob zerzupfen und locker auf einem Teller anrichten. Zwiebelsalat dazugeben, das Ochsenmaul leicht bedeckend.

Garnieren mit etwas Winterportulak.





