



Gebratene Zungenwurst mit Zwiebel-Senf-Sauce und Mischgemüse

Die Zungenwurst wird aus einem groben Brät aus Schweine- Rindfleisch, Speck und Gewürzen hergestellt. Trotz ihrem Namen ist in der Zungenwurst heutzutage keine Zunge mehr drin. Sie stammt aus dem Kanton Bern und gehört auf jede rechte Berner Platte. Seit 2019 ist die "Berner Zungenwurst" durch das Bundesregister der Ursprungsbezeichnungen geschützt (GGA/IGP) und darf unter diesem Namen nur von zertifizierten Metzgereien im Kanton Bern hergestellt werden. Würste nach dem gleichen, oder ähnlichen Rezept werden fast in der ganzen Schweiz produziert, dürfen aber seither nur noch als "Zungenwurst" angeboten werden.

Die Zungenwurst kann im heissen Wasser erhitzt werden. Zu Scheiben geschnitten und leicht angebraten schmeckt sie etwas rustikaler und kräftiger. Dazu passt Senf, oder etwas eleganter, eine Sauce mit Zwiebel, Senf, Estragon, Noilly Prat und Sauerrahm. Ein Mischgemüse mit Pastinake, Rüebli und Kartoffel ergänzt die Wurst.

Zutaten (pro Portion)

3 Scheiben Zungenwurst, gut 1cm dick
 Bratbutter

30g Zwiebel
5cl Noilly Prat
3Tl Dijon-Senf
1Tl Estragon getrocknet
20g Sauerrahm
1 Prise Salz
3-4 Prisen Zucker
 Rapsöl

120g Rüebli
150g Pastinake

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100g Kartoffel
- 1dl Gemüsebouillon
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Rapsöl

Zubereitung

Gemüse:

Rüebli, Pastinake und Kartoffel zu würfeln schneiden. Knoblauch fein hacken. Rüebli und Psatinake zusammen mit dem Knoblauch in Rapsöl ca. 3-4 Minuten dünsten. Bouillon dazugießen, Kartoffelwürfel zugeben und den Rosmarinweig hineinlegen. Ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel-Senf-Sauce:

Zwiebel fein hacken und in wenig Rapsöl glasig dünsten. Noilly Prat dazugießen und aufkochen. Senf zugeben und gut verrühren. Estragon zwischen den Fingern zerbröseln und zugeben. Einkochen lassen bis eine cremige Sauce entsteht. Sauerrahm untermischen und nochmals etwas einkochen lassen. Zum Schluss mit Zucker und Salz abschmecken.

Zungenwurst:

Zungenwurst schräg zu Scheiben schneiden. Haut abziehen. Auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.







