



Zungensalat mit Bohnen und Speck

Rindszunge und grüne Bohnen passen nicht nur ein einem warmen Gericht gut zusammen, auch als Salat harmonieren sie ausgezeichnet. Ergänzt wird der Salat mit angedünstetem Bratspeck, frischem Bohnenkraut und nicht zu knapp Knoblauch.

Angerichtet auf robustem, dem Lattich ähnlichen Forellensalat und mit Tomaten ausgarniert, verspricht dieser währschafte Zungensalat auch an heißen Tagen viel Genuss.

Forellensalat wurde bereits in der Antike kultiviert und ist der Urahn vieler Blattsalate, wie z.B. dem Kopfsalat.

Zutaten (2 Portionen)

180g	gekochte Rindszunge (in Tranchen, 1cm dick)
200g	grüne Bohnen Kräutersalz
2-3	Zweige frisches Bohnenkraut
4	Scheiben Bratspeck

Sauce:

4El	Sonnenblumenöl
2 1/2El	Essig
2	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zunge zu ca. 5mm dicken Streifen schneiden. Speck zu ca. 2cm breiten Streifen schneiden. Blättchen vom Bohnenkraut abfieseln.

Bohnen rüsten und halbieren. Ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt ca. 30 Minuten zugedeckt dämpfen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Sauce nur leicht salzen, da Zunge und Bohnen bereits gesalzen sind.

Bohnen kurz ausdampfen lassen und noch warm zur Sauce geben, Bohnenkraut darüber streuen und mit der Sauce vermischen.

Eine Bratpfanne mit Öl auspinseln und den Speck glasig dünsten. Zusammen mit der Zunge zum Salat geben, vermischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Auf Forellensalat anrichten und mit Tomatenschnitzen ausgarnieren.







