



Lengua en salsa roja - Rindszunge an roter Sauce

In vielen lateinamerikanischen Ländern gehören Innereien zum gängigen Speisenangebot. Die Rindszunge gilt dabei als besondere Delikatesse. Sie wird oft an einer Sauce mit Tomaten, Peperoni als Hauptzutaten zubereitet. Dazu kommen Zwiebel und Knoblauch und weiteres Gemüse wie Rüebli und Erbsen. Die reichhaltige Sauce wird mit Lorbeer, Koriander und etwas Chili und Zitronensaft gewürzt. Wobei die Auswahl der Gewürze und Gemüse nach eigenem Gusto variiert oder ergänzt wird.

Die Zunge wird vorab in Wasser oder einem Sud gegart. Das dauert gut 4 Stunden. Viele Metzgereien bieten auch bereits gegarte Zunge an, auch diese ist bestens für dieses Rezept geeignet.

Tipp: Die gegarte und tranchierte Zunge vorab kurz anbraten und zum Schluss in der fertigen Sauce aufwärmen. Das gibt viel Geschmack. Als Beilage zu dem saucenreichen Gericht passt Reis sehr gut.

Zutaten (1 Portion)

| | |
|-------|---------------------------|
| 180g | Rindszunge (4-5 Tranchen) |
| 40g | Zwiebel |
| 80g | rote Peperoni |
| 60g | Rüebli |
| 5cl | Passata di Pomodoro |
| 1,5dl | Hühnerbouillon |
| 2-3cm | Chilischote |
| 1 | grosse Knoblauchzehe |
| 1/2Tl | Koriander gemahlen |
| 2Tl | Zitronensaft |
| 2 | Piccadilly-Tomaten |
| 50g | Erbsen (Tk) |
| | Bratbutter |

Zubereitung

Zwiebel und Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden. Rüeblü und Tomate klein würfeln. Knoblauch hacken. Chilischote halbieren und die sehr scharfen Kerne herauschaben. Schote zu feinen Streifchen schneiden.

Zunge in reichlich Bratbutter auf beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel, Rüeblü und Peperoni in der gleichen Pfanne ca. 12 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. Passata zugeben vermischen und kurz mitdünsten. Bouillon zugießen, Lorbeerblätter, Chili, Knoblauch und Koriander zugeben. 20 Minuten köcheln lassen.

Sauce mit Zitronensaft und ev. Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Erbsen zugeben. Rindszunge auf die Sauce legen und 6-7 Minuten köcheln lassen bis die Tomaten leicht zerfallen.

Sauce anrichten und die Zunge darauflegen.







