



Kalbszunge auf dem Spinatbett überbacken

Die Kalbszunge muss vorab gegart werden, das braucht Zeit, ca. 3 Stunden. Viele Metzgereien bieten die Kalbszunge auch bereits gegart und geschält an, sie eignet sich ebenso gut für dieses Rezept.

Wird die vorgegarte Kalbszunge auf einem Spinatbett und mit wenig Béchamelsauce überdeckt im Ofen überbacken, so trocknet sie nicht aus, sondern wird einfach noch etwas zarter. Die mit Kapern und Senf zubereitete Béchamel passt ausgezeichnet zum zarten Geschmack der Zunge. Als Beilage zur Kalbszunge passen Ofenkartoffeln besonders gut, sie können gleich mit der Zunge in Ofen gebacken werden.

Zutaten (3 Portionen)

1	Kalbszunge ca. 500g
1,5l	Hühnerbouillon
300g	Blattspinat TK
40g	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
10g	Tafelbutter
	Kräutersalz
5cl	Sud von der Kalbszunge

Béchamel:

8g	Weissmehl (ca. 1/2 El)
10g	Tafelbutter
2dl	Milch
1	Lorbeerblatt
1Stk	Zitronenschale (ca. 4cm)
1Tl	Dijon-Senf
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2El	Kapern

Zubereitung

Die Kalbszunge in Bouillon ca. 3 Stunden knapp unter dem Siedepunkt (90°) garen. Sie ist gar, wenn sich die Zungenspitze ohne grossen Druck mit einer Gabel einstechen lässt. Aus der Bouillon nehmen und ausgiebig unter kaltem Wasser abspülen. Zunge schälen und zu gut 1cm dicken Scheiben schneiden.

Béchamel:

Tafelbutter aufschäumen lassen, Mehl zugeben und gut verrühren bis ein homogener Brei entsteht. Milch unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen langsam dazugießen. Lorbeerblatt und die Zitronenschale zugeben und die Sauce 12 bis 15 Minuten köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Dabei immer wieder mit dem Schwingbesen aufrühren, damit sie nicht anhockt. Kapern zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas auskühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch hacken und in der Tafelbutter glasig dünsten. Spinat zugeben, mit Kräutersalz würzen und 6-7 Minuten dünsten. Etwas auskühlen lassen.

Eine Gratinform ausbuttern und den Boden mit Spinat belegen. Die Zunge fächerförmig auf dem Spinat auslegen. Mit 3 bis 4 Esslöffeln Bouillon beträufeln.

Béchamel auf der Zunge verstreichen, nicht zu dick, aber so, dass sie die gesamte Zunge bedeckt.

In der Mitte des auf 200° vorgeheizten Ofens 20 bis 25 Minuten überbacken.

Junge Kartoffeln aus dem Ofen sind eine gute Beilage dazu. Man muss sie nicht schälen, sondern nur mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser leicht abschrubben. Die noch feuchten Kartoffeln in eine Gratinform legen, ringsum salzen und mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln. Man kann sie zusammen mit der Zunge im Ofen garen. Sie brauchen etwas mehr Zeit, darum schiebt man sie gut 10 Minuten vor der Zunge in den Ofen.







Béchamel mit Zitronenschale und Lorbeer aufkochen





