



Ochsensmaulsalat an einer Vinaigrette mit Tomaten, Ei, Kapern, Sardellen und ...

Am besten man beträufelt das frisch gekaufte Ochsensmaul gleich mit Essig und lässt es 1-3 Tage im Kühlschrank liegen. Die dünnen Scheiben saugen den Essig fast gänzlich auf und erhalten so eine schöne Grundwürze. Ochsensmaul schmeckt auch ganz einfach zubereitet: Nur mit Essig, Öl und Zwiebeln, Salz und Pfeffer. Etwas exotischer und kräftiger ist die Vinaigrette mit Kapern, Tomate, wenig Sardellen, Kräutern, Knoblauch, Zwiebel und Ei. Eine Vinaigrette sollte etwa 2 Stunden ziehen, damit sich der Geschmack abrundet.

Zutaten (1 Portion)

150g Ochsensmaul
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Datteltomaten
4 Sardellenfilets
1 Esslöffel Kapern
1 hartgekochtes Ei
1 Handvoll glatte Petersilie
1Tl Dijon-Senf
2El Sonnenblumenöl
1El Weissweinessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ochsensmaul mit Essig beträufeln und mindestens 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Zwiebel, Kapern, Petersilie und Sardellenfilets fein, die Knoblauchzehe sehr fein hacken. Tomaten und Ei in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Senf, Essig und Sonnenblumenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Stunden ziehen

lassen.

Ochsenmaul in ca. 2-3cm breite Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten. Vinaigrette darüber verteilen. Mit grünem Salat garnieren.

Die Vinaigrette ist für 1 Portion etwas grosszügig bemessen, kein Problem, denn sie schmeckt auch an einem grünen Salat bestens.



Ochsenmaul mit Essig marinieren und mindestens 1 Tag ziehen lassen

