

## Rinderzunge mit Spargel und Petersiliensoße

– Pankreasdiät –

1 kleine Rinderzunge  
1 Stück Porre  
1 Möhre  
1 große Zwiebel  
1 Stück Sellerieknolle  
1 großer Bund Blattpetersilie  
2 Lorbeerblätter  
3 Pfd. (weißen und/oder grünen) Spargel  
200 g magerer Schafskäse  
100 g Butter  
1 EL Mehl  
2-4 Blatt frische Minze  
1 Knoblauchzehe  
1 milde Peperoni  
1 TL Zitronensaft  
1 EL weiße Pfefferkörner  
Salz

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Zunge reingeben, dann auch Würzgemüse, Petersilienstängel und Lorbeerblätter. Zweieinhalb Stunden bei geschlossenem Deckel sanft garen. Währenddessen Spargel putzen, Abgänge aufheben, Käse grob reiben, Petersilienblätter, Minze, Knoblauch und Peperoni zusammen fein hacken. Zunge in der Brühe lassen, etwa dreiviertel Liter davon abmessen und im Wasserbad, anschließend im Eisfach auf fast null Grad abkühlen und Fett abnehmen; wieder aufkochen, Spargelabgänge reingeben und um die Hälfte reduzieren. Spargel garen, Zunge häuten und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Butter schmelzen und bis auf ca. 1 TL in eine Sauciere füllen. Im Rest der Butter Mehl anrösten, mit gesiebter Reduktion aufgießen, aufkochen, mit Zitronensaft, Salz und gemörsertem Pfeffer würzen, Petersilienmischung reingeben, durchrühren und bis knapp zum Kochen erhitzen. Zunge, Spargel, Käse, zerlassene Butter und Petersiliensoße zusammen servieren. Die restliche Brühe kann gesiebt, eventuell eingefroren und später anderweitig verwendet werden.