

Spargel auf Rinderzunge mit Grüner Soße

– Pankreasdiät –

4 Pfd. Spargel
1 kleine Rinderzunge
½ Sellerieknolle
1 kleine Porreestange
2 Möhren
2 Zwiebeln
Parmesan
200 g ganz mageren Frischkäse
200 g saure Sahne
eventuell etwas Milch
8 EL fein gehackte frische Kräuter (Borretsch, Schnittlauch, (japanische) Blattpetersilie, Dill, Estragon, Kerbel, Pimpimelle, Liebstöckel, Sauerampfer, Zitronenmelisse, Minze – mindestens sieben davon)
Salzpeffer

Reichlich Wasser aufkochen, Zunge reingeben, abschäumen, dann geputzte Gemüse dazu; knapp zwei Stunden sanft köcheln und in der Brühe erkalten lassen. Rausnehmen, häuten und in Scheiben schneiden; Backblech mit Backpapier auslegen, Zungenscheiben drauf legen. Spargel putzen, auf die Zungenscheiben legen und nach Geschmack mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im Backofen bei ca. 180° etwa ½ Stunde backen. Restliche Zutaten zu einer Grünen Soße verrühren und dazu servieren.