

Rinderzunge sauer mit Selleriepüree

– Pankreasdiät –

1 Rinderzunge
1 Knolle Sellerie
1 Stück Lauch
1 dicke Zwiebel
1 Möhre
½ Bund glatte Petersilie
Salzpfeffer
Saft von ½ Apfelsine
Saft von ½ Limette
1 EL Weißweinessig
200 g gekochte Kastanien
2 EL Kapern
1 Bd. Dill

Zunge in kochendes Salzwasser geben, Porree, Möhre, Zwiebel, Petersilie dazu und ca. 2 ½ Std. kochen. In der Brühe erkalten lassen, Gemüse entfernen, Zunge häuten. Ca. 1 L Brühe mit in Stücke geschnittenem Sellerie aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Sellerie (eventuell mit etwas Brühe) pürieren, würzen, 1 EL Kapern und gehackten Dill unterziehen. Zunge in Scheiben schneiden, diese in Saft leicht anbraten, mit einem Schuss Essig ablöschen, mit reduzierter Brühe aufgießen und Kastanien drin pürieren. Restliche Kapern unterziehen.