

Rezept

Kalbszunge mit Blumenkohl und Thai-Basilikum

Ein Rezept von Kalbszunge mit Blumenkohl und Thai-Basilikum, am 27.04.2024

Zutaten

1 Kalbszunge (ca. 700 g)	1 Zwiebel (ca. 80 g)
1 Stück Lauch (ca. 50 g)	1 Stängel Zitronengras (Asienladen)
4 Kaffirlimettenblätter (Asienladen)	1 EL gekörnte Gemüsebrühe
2 dünne Scheiben Ingwer	1 Blumenkohl (ca. kg)
4 Stängel Thai-Basilikum	150 g Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote	2 dünne Scheiben Ingwer
7 EL helle Sojasauce	5 EL Pflanzenöl
	5 EL Austernsauce (Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Von der Kalbszunge falls nötig Sehnen entfernen. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Das Zitronengras waschen, am dickeren Ende mit dem Messerrücken etwas flach klopfen und in grobe Stücke schneiden. Die Limettenblätter halbieren.
2. In einem hohen Topf 3l Wasser mit Zwiebel, Lauch, Zitronengras, Limettenblättern, Gemüsebrühe und Ingwer aufkochen. Die Zunge darin offen bei kleiner Hitze in ca. 2 Std. weich kochen. Gegen Ende der Garzeit gelegentlich mit einer Fleischgabel testen, ob das Fleisch schon weich ist.
3. Die Zunge aus dem Topf heben, sofort in kaltes Wasser legen und die weiße Haut sorgfältig abziehen. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und abgedeckt beiseitestellen. Den Kochsud durch ein feines Sieb gießen und 100 ml davon abmessen.
4. Für das Gemüse den Blumenkohl waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und die Kohlhälften in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Wer es weniger scharf mag, halbiert sie und schabt die Kerne heraus.
5. Einen Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen und 3 EL Öl zugeben. Den Blumenkohl darin ca. 8 Min. bei großer Hitze anbraten und in eine Schüssel umfüllen. Restliches Öl in den Wok geben, erhitzen und die Zungenscheiben darin bei großer Hitze von jeder Seite 1 Min. braten.

6. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. unter ständigem Rühren weiterbraten. Mit Sojasauce, Austernsauce und dem abgemessenen Kochsud ablöschen, den Blumenkohl wieder dazugeben und alles noch 2-3 Min. kochen. Ganz zum Schluss Basilikum, Ingwer und Chili unterheben. Das fertige Gericht in vorgewärmten Schälchen servieren. Dazu passt Basmatireis sehr gut.