

## Rezept

# Salat von der Kalbszunge mit Linsen und frischem Kren

Ein Rezept von Salat von der Kalbszunge mit Linsen und frischem Kren, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>2</b> Kalbszungen	<b>180 g</b> Pökelsalz (vom Metzger)
<b>1</b> Schalotte	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>10</b> weiße Pfefferkörner
<b>60 g</b> braune Berglinsen	<b>60 g</b> rote Linsen
<b>80 g</b> Karotten	Salz
<b>1 Prise</b> Zucker	<b>80 g</b> Zwiebeln
<b>80 g</b> geräucherter Speck	<b>160 g</b> kleine Erdäpfel (Kartoffeln)
<b>100 g</b> Friséesalat	<b>100 g</b> Vogersalat (Feldsalat) oder junger Spinat
<b>40 g</b> Dijon-Senf	<b>80 ml</b> Traubenkernöl
<b>50 ml</b> Brühe	<b>1-2 EL</b> Weißwein
<b>1-2 TL</b> Apfel-Balsamessig	Pfeffer
<b>1/2 Bund</b> Schnittlauch	<b>ca. 2 EL</b> Kren (Meerrettich), frisch gerieben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Kalbszungen in einem großen Topf mit reichlich Wasser sowie Pökelsalz, Schalotte, Knoblauch, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden zugedeckt kochen lassen. Die Zunge ist fertig, wenn die Zungenspitze nicht mehr fest und zäh ist. Zungen aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. In den erkalteten Kochfond zurückgeben.
2. Für die Linsen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Berglinsen darin 10 Minuten garen, rote Linsen zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.
3. Karotten waschen, schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In wenig Wasser mit Salz und Zucker bissfest kochen. Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Speck in Würfel schneiden. In eine Pfanne geben und goldbraun rösten.
4. Die Erdäpfel in ausreichend kochendem Salzwasser weich kochen. Abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Salate putzen und waschen. Frisée in mundgerechte Stücke teilen.

5. Senf in einer Schüssel mit dem Öl aufschlagen, Brühe unterrühren. Die Salatsauce mit Weißwein verdünnen, mit Balsamessig, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das warme Speck-Zwiebel-Gemisch mit den warmen Kartoffelscheiben, Linsen, Schnittlauchröllchen und etwas Dressing vermischen und durchziehen lassen. Die Kalbszunge der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, auf den Linsen-Kartoffel-Salat legen und mit den Blattsalaten und den Karottenscheiben dekorieren. Mit dem restlichen Dressing überziehen, mit Kren bestreuen und servieren.