

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2017»

### Rindszunge an Kapernsauce / Kartoffelstock / Rüeblü und Erbsen

#### Wochenrezept von Marlise Baur

#### Für 6 - 8 Personen

#### Rindszunge an Kapernsauce

- 1 Rindszunge (etwa 1,5 kg)
- 2 l Wasser
- 1 Kräuterstrauss
- 2 Rüeblü, grob gehackt
- ½ Knollensellerie, grob gehackt
- 1 Stange Lauch, grob gehackt
- 1 Zwiebel mit Lorbeerblättern und Nelken gespickt
- 2 TL Salz
- Pfeffer

Zunge im heissen Wasser 60 Min. kochen, hin und wieder abschäumen.

Kräuterstrauss, Gemüse, Salz und Pfeffer zugeben und weitere 3 – 4 Stunden garkochen. Die Spitze der Zunge sollte weich sein.

Fleisch abtropfen lassen, Haut entfernen und die Zunge in 5 mm dicke Tranchen schneiden. Warm stellen.

Kochsud in ein Gefäss sieben. Dieser wird für die Sauce verwendet.

#### Sauce

- 2 - 3 EL Mehl
- 30 g Butter
- 2 dl Kochsud (oder Milch)
- 2 dl Weisswein (oder Rahm)
- 1 - 2 EL Kapern

Mehl in der heissen Butter anschwitzen. Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Kochsud und dem Weisswein ablöschen. Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken:

Kapern beifügen, Rindszunge dazugeben und nochmals gut 10 Min. leicht köcheln lassen.

### **Kartoffelstock**

- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 2 ½ - 3 dl Milch
- 20 g Butter
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Mit wenig Wasser ca. 20 Min. weichkochen. Wasser abgiessen. Milch erhitzen. Kartoffeln in die Milch hinein passieren. Butter und Gewürze dazugeben und gut vermischen.

### **Rüebli und Erbsen**

- 400 g Rüebli
- 100 g Erbsen
- etwas Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Prise Zucker
- Salz

Rüebli in Scheiben oder Stängelchen schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen. Die gehackten Zwiebeln darin andünsten, Rüebli dazugeben und kurz mitdämpfen. Mit 1 – 2 ½ dl Wasser ablöschen, würzen und 20 Min. köcheln lassen. Erbsen dazu geben und 5 – 10 Min. weichkochen.