

# Kalbszunge asiatisch



Chinapfanne mit Kalbszunge auf Chinanudeln mit Bambussprossen und Mungbohnen sprossen

Dies ist – zugegebenerweise – mein erstes Gericht mit Kalbszunge. Ich habe mich schon darauf gefreut. Die Chinapfanne war perfekt, die Sauce sehr rund und schmackhaft, die frischen Kräuter wie Minze und Melisse passten ebenfalls sehr gut dazu – nur die nur kurzgebratenen Kalbszungenscheibchen waren nicht optimal. Sie können Sie nur genießen, wenn Sie kräftige Backenzähne haben. ;-) Fazit meines ersten Versuchs: Zunge eignet sich weniger für's Kurzbraten – auch wenn andere Kollegen das Gegenteil sagen –, ich plädiere für das Schmoren in einem Gemüsesud. Und danach das weitere Zubereiten in vielfältigen Variationen.

## Zutaten:

- 350 g frische Kalbszunge
- 100 g Mungbohnen sprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 100 g Bambussprossen (frisch oder aus dem Glas)

- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g schnellkochende chinesische Nudeln
- vietnamesische Fischsauce
- Teriyaki-Sauce
- einige Zweige frische Minze
- einige Zweige frische Melisse
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Wenn Sie eine ganze Kalbszunge zur Verfügung haben, verwenden Sie ein Drittel der Zunge, den in diesem Foto gezeigten linken Teil der Zunge und nicht den dicken rechten Teil, zu dem noch ein großes Stück Muskel gehört, mit dem die Zunge im Gaumen befestigt ist. Schneiden Sie das Drittel Zunge in dünne Scheiben.



Eine prächtige, 1 kg schwere, rohe Kalbszunge

Die Scheiben zeigen deutlich rotes Muskelfleisch und erinnerten mich eigentlich fast an dunkelrote Thunfischstücke, wie man sie vom Sushi kennt. Ich ließ es mir nicht nehmen und probierte eine halbe dieser Kalbszungenscheibchen roh mit Salz und Pfeffer. Das Fleisch schmeckt gut und kräftig, aber schon hier zeigte sich, was ich nach Fertigstellung des Gerichts nochmals merkte: Es ist definitiv Fleisch zum Schmoren, man isst es roh nicht so leicht wie Fleisch zum Kurzbraten wie Filet, Rumpsteak oder italienisches Carpaccio, sondern man muss kräftige Zähne zum Verzehr haben.



Die in Scheiben aufgeschnittene Kalbszunge, reines Muskelfleisch

Bereiten Sie die Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Erhitzen Sie dann reichlich Sesamöl in einem Wok. Geben Sie die Zungenscheiben hinein und braten Sie sie kurz an. Dann salzen und pfeffern Sie das Fleisch und geben eine Prise Zucker hinzu. Geben Sie dann die in achteil Stücke geschnittenen Zwiebeln und die grob gewürfelten Knoblauchzehen hinzu. Dann einen großen Schuss vietnamesische Fischsauce und Teriyakisauce hinzugeben. Lassen Sie alles ein wenig köcheln. Dann mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Geben Sie

Mungobohnensprossen und Bambussprossen hinzu. Alles ein paar Minuten kräftig köcheln lassen. Geben Sie die Chinanudeln hinzu und erhitzen Sie alles nochmal.



Kalbszungenscheibchen und Zutaten im Wok

Richten Sie die Chinapfanne in tiefen Tellern an und geben Sie zum Abrunden des Gerichts frische, kleingeschnittene Minze und Melisse darüber. Chinapfannen isst man traditionsgemäß mit Stäbchen, also sagen Sie Goodbye zu Gabel und Löffel!