



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

Garnierte Zunge

Garnitürlü Dil



- 1 Rinder Zunge
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Karotte
- 1 Kaffeelöffel Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Kaffeelöffel Mehl
- 2 EL Öl
- 1 Glas eingelegte Erbsen

- # Die Rinderzunge ins Schnellkochtopf legen, die Zwiebel und die Karotte teilen und zusammen mit dem Salz und dem Pfeffer in den Topf geben.
- # 3 Gläser Wasser hinzufügen und 45 min. lang kochen.
- # Während die Zunge warm ist die Haut abziehen, in fingerbreite Scheiben schneiden und auf den Teller legen. Daneben die Zwiebel, die Karotten und die Kartoffel platzieren.
- # Mehl, Öl, ein Glas Zungenwasser, ein Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- # Auf die Zungenschnitte übergießen.
- # Erbsen dazugeben und warm servieren.

Tipp: Die Innereien sollten zur Zeit- und Energieeinsparung in einem Schnellkochtopf zubereitet werden.