



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

Pannierte Zunge

Dil Panesi



1 Rinderzunge
2 Eier
½ Glas Mehl
1 Glas Paniermehl
1 KL Salz
Zum Braten:
1 ½ Gläser Öl

- # Die Rinderzunge in einen Schnellkochtopf einlegen mit wenig Wasser zum Sieden bringen und dann weitere 45 Minuten köcheln lassen.
- # Die Haut der Zunge bevor es abkühlt schälen und mit geschlossenem Deckel in das untere Fach des Kühlschranks für vier Stunden stellen.
- # Danach wird die Zunge in der Breite eines halben Fingers zugeschnitten. Jede Scheibe zuerst in Mehl, dann in die mit Salz geschlagene Eismischung und als letztes in Paniermehl tauchen.
- # In eine Pfanne Öl einfüllen und bei mittlerer Hitze ohne es stark anzubraten die panierten Stücke einlegen. Beide Seiten rosarot braten.
- # Die panierten Zungenscheiben auf ein Papiertuch herauslegen, um das überschüssige Öl zu binden. Dann in ein Servierteller legen.

Tipp: Anstelle des Paniermehls kann auch dünn gebröseltes Brot verwendet werden.