

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 19:37:25 CET

## Beschreibung

## Zutaten

2-3 Hammelzungen, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 2 Gewürzkörner, Fett, Mehl, 1/4 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Zucker, 0,5 l helles Bier

## Zubereitung

Zungen mit den Gewürzen in heißes Salzwasser geben und kochen, bis sich die Spitzen leicht durchstechen lassen. Zunge abziehen, Knorpelteile entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden. Eine helle Mehlschwitze bereiten und mit Bier und Fleischbrühe löschen. Soße 20 Minuten kochen und abschmecken. Dazu Salzkartoffeln und Salat.

## Anmerkungen

<b>Zubereitungsdauer</b>	5 Min	<b>Schwierigkeit</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	eine Portion	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten</b>	
<b>Vegetarisch</b>	0	<b>Laktose frei</b>	0
<b>Diabetisch</b>	0	<b>Gluten frei</b>	0
<b>Kilo-Kalorien</b>		<b>Kilojoule</b>	
<b>Fettgehalt</b>		<b>Broteinheiten</b>	
<b>Eiweiß</b>		<b>Kohlehydrate</b>	