



Ochsenaal mit Wurst, Peperoni und Zwiebeln

Damit das Ochsenaal gut wird, sollte es vorab mit reichlich Essig ein oder besser zwei Tage mariniert werden. Der Essig zieht gut ins Ochsenaal ein und verleiht ihm eine gute Grundwürze und verwandelt zudem die manchmal leicht mehlig Konsistenz in eine feine Geschmeidigkeit. Dazu Wurst, die gut schweizerische Schützenwurst, sie ähnelt der Lyoner-Wurst, ist aber nur ca. 4-5cm dick. Feingeschnittene Peperoni, Zwiebel und nicht allzu fein gehackte italienische Petersilie sorgen für Geschmack und knackige Akzente in dem weichen Fleischsalat. Scharfe Peperoncino gibt dem Salat Pepp. Das ist natürlich freiwillig, verträgt sich aber gut mit den milden fleischlichen Zutaten.

Zutaten (1 Portion)

80g	Ochsenaal geschnitten
80g	Schützenwurst
30g	Zwiebel
50g	rote Peperoni
1	handvoll italienische Petersilie
1	Chilischote (eingelegt)
3El	Sonnenblumenöl
3-4El	Essig (marinieren)
2El	weisser Balsamico
1Tl	Dijon-Senf
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geschnittenes Ochsenaal auseinanderfächern und mit 3 El Essig beträufeln. Dicht mit Haushaltfolie verpacken und im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. nach einem Tag nochmals mit etwas Essig nachmarinieren. Das Ochsenaal nimmt den Essig fast vollständig auf und ist danach wieder fast trocken.

Zwiebel halbieren und zu dünnen Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Kerne und weisse Häutchen herausschaben und Peperoni zu feinen Streifen schneiden. Petersilie eher grob hacken. Peperoncino halbieren, die sehr scharfen Kerne herausschaben und die Schoten klein würfeln.

Sonnenblumenöl, Balsamico, Peperoncino und Senf zusammen gut verquirlen. Zwiebel, Peperoni und Petersilie zugeben. Einen Teil davon zur Dekoration beiseite stellen. Alles gut vermischen.

Ochsenmaul in etwa 3-4 cm grosse Stücke schneiden. Schützenwurst zu möglichst dünnen Scheiben schneiden. Das geht am besten mit einem grossen, scharfen Küchenmesser. Beides zur Sauce geben und vermischen, dabei die aneinanderhaftenen Wurst- und Ochsenmaulscheiben auseinanderzetteln. Salat eine halbe Stunde ziehen lassen, anrichten und mit den beiseite gestellten Zwiebel, Peperoni und Petersiele garnieren.





