

# Paniertes Kalbshirn mit Weiße-Bohnen-Tomaten-Gemüse



Paniertes Kalbshirn mit Gemüse

Vom frischen Kalbshirn vom Vortag hatte ich noch etwas übrig. Ich entschied mich für die panierte Variante, in Butter in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse, bei der die mehlig Konsistenz der weißen Bohnen ein klein wenig dem feinen Geschmack des Kalbshirns entspricht. Achtung, Kinder, die panierten Kalbshirnteile schmecken bis auf die etwas feinere Konsistenz ähnlich wie Chicken Nuggets. Also vor dem Essen immer erst Mama fragen, was sie Euch gerade aufischt. ;-)

## Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn
- 230 g weiße Bohnen (eingeweicht)
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 2–3 Zweige frische Petersilie
- ein Schuss trockener Weißwein
- Crema di Balsamico bianco
- 50 ml Gemüsefond
  
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Paniermehl
- 1 Zitrone (Saft)
  
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter

**Zubereitungszeit:** Einweichzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Garzeit 3 Stdn.

Zuerst die weißen Bohnen in einer kleinen Schüssel mit frischem Wasser einen Tag im Kühlschrank einweichen lassen. Die Menge der getrockneten Bohnen entspricht etwa einer guten Handvoll. Dann die eingeweichten Bohnen in einem Topf mit Wasser bei geringer Temperatur 2  $\frac{1}{2}$  Stunden köcheln lassen.

Währenddessen das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke zerteilen.

Die gekochten Bohnen in eine Schüssel geben. Die Tomaten blanchieren, das kann auch im Kochwasser der Bohnen gemacht werden. Die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Petersilie ebenfalls kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in einem kleinen Topf in Butter glasig dünsten. Die Bohnen hinzugeben und mit anbraten. Dann die Tomatenstückchen. Alles bei

geringer Temperatur köcheln lassen, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Mit einem Schuss Weißwein und etwas Crema di Balsamico bianco ablöschen und diese einreduzieren lassen. Die Petersilie hinzugeben. Dann noch etwas Gemüsefond. Mit Salz, Pfeffer und Koriander sehr kräftig abschmecken und eventuell noch ein Stück Butter unterziehen. Einige Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann warmstellen.

Die Kalbshirnteile salzen und pfeffern. Den Parmesan mit einer Küchenreibe grob reiben. Auf zwei flachen Tellern zum einen das Mehl verteilen als auch den Parmesan mit dem Paniermehl mischen und verteilen. Auf einem dritten Teller die beiden Eier verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbshirnteile einzeln jeweils 2–3 Mal zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Parmesan-Paniermehl-Gemisch wenden und sofort in der Butter anbraten. Jedes Kalbshirnteil bei mittlerer Temperatur für max. 4–5 Minuten auf jeder Seite kross und braun anbraten.

Die panierten Kalbshirnteile auf zwei Tellern anrichten, kräftig mit Zitronensaft beträufeln und das Gemüse dazugeben.