

Frittiertes Pansen mit Reis auf Butter-Schnittlauch-Sauce



Pansen mit Reis

Ich habe bei meinem Schlachter wieder gereinigten, gefrorenen Pansen gekauft. Als Innereie ist das sehr preiswert. Pansen habe ich schon in unterschiedlicher Weise zubereitet, diesmal habe ich ihn frittiert. Er wird dadurch schön kross und knusprig. Und mit der darübergestreuten Gewürzmischung sehr schmackhaft. Als kleine Beilage – da er allein serviert etwas zu wenig ist – gibt es Reis mit einer einfachen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g gereinigter Pansen
- 1,5 l Gemüsebrühe

Für die Gewürzmischung:

- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner

- $\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Pul biber
- $\frac{1}{2}$ Sternanis
- 2 Msp. Muskat

- Butter
- etwas Schnittlauch

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Pansen in einem Topf mit kochender Gemüsebrühe 3 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Durch ein Küchensieb geben und abkühlen lassen. In etwa 2×5 cm große Streifen schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben, fein mörsern und beiseite stellen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Pansenstreifen etwa 12–15 Minuten darin kross frittieren. Ein Küchenpapier in ein Küchensieb legen und die Pansenstreifen darin abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Gewürzmischung vermischen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Reis neben den frittierten Pansen geben, von der Butter-Schnittlauch-Sauce über den Reis geben und servieren.