

Panierte Rinderleber mit Rosenkohl-Speck-Gemüse



Sehr leckere Leber mit Gemüse

Ich habe Innereien eingekauft. Gleich eine größere Menge, etwa 3 kg. Da kann ich die kommende Zeit einige leckere Innereien-Gerichte zubereiten.

Wie immer war es preiswert. 3 kg Innereien kosteten etwa € 17,-, somit das Kilo etwa € 5,30. Da sollen sich Rumpsteak, Entrecôte und T-Bone-Steak eine Scheibe davon abschneiden.

Ich kaufe Innereien bei Rewe, der Supermarkt in meiner Nähe hat abgepackt in der Frischfleisch-Kühltruhe immer eine ganze Menge Innereien. Ich habe Pansen, Leber, Niere und Zunge gekauft. Ab und zu ist auch Flomen vorrätig.

Aus diesem Grund gibt es auch ein einfaches Innereien-Gericht. Ich paniere eine Scheibe Rinderleber und brate sie einfach kurz in der Pfanne an. Die Leber wird herrlich zart und schmeckt lecker.

Dazu gibt es eine ein wenig aufwändigere Beilage. Ich koche Rosenkohlröschen, brate Speck an und vermische beides. Dazu noch etwas gehackte Pinienkerne unterheben. Wer möchte, kann die Pinienkerne zu den Speckstreifen in die Pfanne geben und sie kurz anrösten.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel für die Panade verwenden, die Panade wird knuspriger als wenn man ein industriell produziertes Produkt verwendet.

Noch ein Rat: Wie immer die klassische Zubereitung einer Panade mit drei Zutaten. Erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 250 g Rosenkohl
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 10–15 g Pinienkerne
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 2–3 EL Semmelbrösel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Rosenkohl putzen. Speck in kleine Streifen schneiden. Pinienkerne grob zerhacken.

Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin etwa 10 Minuten garen. Wasser abgießen und Röschen im Topf warmhalten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Rosenkohlröschen dazugeben. Ebenfalls Pinienkerne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Auf einen Teller

geben und warmhalten.

Mehl, Ei und Semmelbrösel jeweils auf einen kleinen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel verteilen, Ei verquirlen.

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Erst auf jeweils beiden Seiten durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Aus den Speckstreifen ausgetretenes Fett in der Pfanne erhitzen und Leber etwa 2–3 Minuten auf jeder Seite kross anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.