

# Gebackenes Kalbshirn mit Bratkartoffeln



## Schmackhaftes Kalbshirn

Vom Kalbshirn ist zwar nicht viel übrig geblieben, aber ich kann doch noch einige Scheiben gebackenes Kalbshirn zubereiten. Dazu gibt es als Beilage Bratkartoffeln.

Die Kalbshirn-Scheiben werden ganz klassisch mehliert, durch Ei gezogen und dann durch Semmelbrösel.

Für die Bratkartoffeln verwende ich Bio-Kartoffeln, bei denen man die Schale mitessen kann.

*Mein Rat:* Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authentischer und schmackhafter.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 350 g Kalbshirn
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6–8 EL Semmelbrösel
- 6 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bratkartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Kalbshirn in Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

In jeweils einen kleinen Teller Mehl, dann Eier und schließlich Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kalbshirn-Scheiben nacheinander zuerst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. In das siedende Öl geben und auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen.

Bratkartoffel in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten kross braten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zu den Kalbshirn-Scheiben geben. Servieren.

---

## Kalbshirn mit Rührei und Cocktail-Tomaten



### Leckerer Kalbshirn-Gericht

Auch dieses zweite Gericht mit Kalbshirn bereite ich nach einem Kochbuch zu, und zwar nach „Das Kochbuch der verpönten Küche“ von Wolfram Siebeck.

Das Kalbshirn wird wie beim vorherigen Rezept vorbereitet.

Dann wird das Kalbshirn nur noch mit Rührei in der Pfanne angebraten, Cocktail-Tomaten hinzugegeben und gesalzen und gepfeffert.

Das Kalbshirn passt sehr gut zum Rührei.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 350 g Kalbshirn
- 4 Eier
- 8 Cocktail-Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Öl



**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Cocktail-Tomaten vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, in die Pfanne geben und verrühren. Kalbshirn dazugeben, mit dem Kochlöffel verkleinern und mit dem Rührei verrühren. Cocktail-Tomaten dazugeben und nur kurz erhitzen. Salzen und pfeffern.

Kalbshirn mit Rührei und Cocktail-Tomaten kann man aus der Pfanne essen. Oder man gibt es auf zwei Teller. Servieren.

---

## Kalbshirn-Suppe



Sehr schmackhafte Suppe

Das erste Gericht mit Kalbshirn, das ich zubereite, ist eine

Kalbshirn-Suppe.

Das Kalbshirn sollte vorher, wie in meinem letzten Beitrag geschrieben, schon etwas vorbereitet sein.

Ich gehe bei diesem Rezept und auch bei der vorherigen Zubereitung ausnahmsweise einmal nach einem Kochbuch, und zwar nach „[Das Kochbuch der verpönten Küche](#)“ von Wolfram Siebeck. Das Buch ist sehr schön, aufwändig gestaltet und produziert und enthält sehr viele schöne Rezepte zu Innereien. Sehr empfehlenswert.

Da die einzige Zutat in dieser Suppe „Fleisch“ ist, also eine Innereie, verwende ich für die Suppe einen kräftigen Fleischfond.

Dazu passt etwas Baguette.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 ml Fleischfond
- 175 g Kalbshirn
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Petersilie

### **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Das vorbereitete Kalbshirn in grobe Stücke zerschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen und Kalbshirnstücke darin 5 Minuten etwas garen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit frisch geriebenem Muskat würzen. Mit Petersilie garnieren. Servieren. Baguete dazu reichen.

---

# Kalbshirn



Blanchiertes, abgekühltes Kalbshirn

Hirn hat an sich keinen eigenen Geschmack. Aber es nimmt Geschmack und Aromen von anderen Produkten an. Das Kalbshirn muss für die drei hier folgenden Rezepte Kalbshirn-Suppe, Kalbshirn mit Rührei und gebackenes Kalbshirn zuerst ein wenig vorbereitet werden.

Das Kalbshirn kommt in nur siedenden Gemüfefond und zieht dort 15 Minuten. Dann kann man es herausnehmen und für die weiteren Gerichte verwenden. Der Fond selbst wird sehr kräftig gewürzt, so dass er fast schon überwürzt ist. Mit Lorbeerblättern, Gewürznelken, Salz und Pfeffer wird sehr kräftig gewürzt und dem Kalbshirn etwas Aroma gegeben.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 l Gemüsefond
- 350 g Kalbshirn
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Lorbeerblätter und Gewürznelken hineingeben. Essig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Kalbshirn vorsichtig in den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Kalbshirn vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

---

# Hähnchenmägen - Ragout in Tomaten - Sauce mit Penne rigate



## Schmackhaftes Ragout

Wie ich bei der letzten Zubereitung von Hähnchenmägen schon schrieb, kann man mit ihnen eigentlich nur ein Ragout zubereiten. Sie müssen 1–2 Stunden geschmort werden, sonst sind sie zäh.

Dieses Mal bereite ich sie in einer Tomaten-Sauce zu. Diese verfeinere ich mit etwas Thymian.

Dazu als Beilage Penne rigate.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Hähnchenmägen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 480 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 240 ml Gemüsefond
- 2 TL Thymian
- süßes Paprikapulver



- Salz
- Pfeffer
- 250 g Penne rigate
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Hähnchenmägen in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenmägen und Gemüse darin anbraten. Tomaten dazugeben. Fond hinzugeben. Thymian dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Ragout mit Sauce großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Hähnchenmägen-Ragout in Senf-Sahne-Sauce mit Gobbetti**



## Schmackhaftes Ragout mit Pasta

Hähnchenmägen sind Muskelfleisch. Aber man kann sie eigentlich nur zu einem Ragout verwenden und 1–2 Stunden garen, denn ansonsten sind sie noch zäh.

Ich bereite sie diesmal in einer Senf-Sahne-Sauce zu und gare sie eine Stunde.

Dazu gibt es als Pasta Gobbetti.

*Mein Rat:* Einige Teelöffel Kapern würden auch noch in die Sauce passen.

*Noch ein Rat:* Wenn vorhanden, kann man das Gericht vor dem Servieren mit kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenmägen
- 2 Schlotte

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 200 ml Sahne
- 4 Esslöffel scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 250 g Gobbetti

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 60 Min.

Hähnchenmägen halbieren. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Mägen und Gemüse darin anbraten. Mit Sahne ablöschen. Senf dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten garen lassen. Alle viertel Stunde das Ragout gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Hähnchenmägen-Ragout mit viel Sauce großzügig über die Pasta geben. Servieren.

---

## **Pansen-Champignons-Ragout in Béchamel-Sauce mit Bio-Penne**

# Rigate



Leckerer Pansengericht mit sehr sämiger Sauce

Auch diesmal gare ich den Pansen erst drei Stunden in Gemüsefond.

Dann schneide ich ihn klein und bereite mit viel Champignons ein Ragout zu.

Für das Ragout bereite ich separat eine Béchamel-Sauce zu, die ich dann zu Pansen und Champignons gebe.

Wer möchte, kann die Sauce zusammen mit dem Anbraten des Pansen und der Champignons zubereiten. Dazu brät man Pansen und Champignons in einer sehr großen Portion Butter an. Man gibt einen gehäuften Esslöffel Mehl hinzu und brät dieses etwas an. Dann löscht man mit einem sehr großen Schuss Milch ab. Und verfeinert die Sauce mit einem ebenfalls sehr großen Schuss Weißwein.

Das Ragout erinnert sehr stark an ein Geschnetzeltes in einer hellen, sehr sämigen Sauce.



*Mein Rat:* Damit sich die Aromen besser verbinden, das Ragout eine Stunde köcheln lassen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Béchamel-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Für das Ragout:*

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 150 g weiße Champignons
- 250 g Bio-Penne Rigate

*Bei Bedarf:*

- 1 gehäufte EL Mehl
- Milch
- trockener Weißwein
- Butter
  
- Muskat
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen. Pansen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden köcheln. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In kleine Stücke schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Champignons darin anbraten. Béchamel-Sauce dazugeben und alles verrühren.

Zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Alle 15 Minuten mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Sauce mit geriebenem Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Chicken-Curry mit Maccheroni



Schmackhaftes Innereien-Gericht mit Pasta und würziger Sauce

Chicken-Curry, diesmal aber nicht mit Hähnchenbrust-Fleisch, sondern mit einer Innereie. Mit Hähnchenmägen. Aber das Ganze ergibt ein genauso schmackhaftes Ragout, wie mancher anfangs

nicht vermutet.

Und wieder einmal gilt: East meets West, der Osten trifft auf den Westen. Denn in diesem Fall wähle ich italienische Pasta zu einem eher indischen Gericht. Wenn man es authentischer haben möchte, wählt man als Beilage Reis. Oder alternativ auch Bulgur.

Hähnchenmägen sind zwar reines Muskelfleisch, aber sie eignen sich eigentlich nur zum langen Schmoren, sonst sind sie doch zu zäh. Unter einer Stunde sollte man sie nicht zubereiten. Bei mir schmoren sie daher ganze zwei Stunden in einer Weißwein-Curry-Sauce. In dieser recht langen Schmorzeit reduziert sich die Sauce auch recht kräftig, eventuell ist es sinnvoll, die Sauce nach dem Schmoren und vor dem Anrichten und Servieren mit etwas Weißwein zu verlängern. Hähnchenmägen bieten sich auch als Ragout mit einer Senf-, Sahne- oder Rotwein-Sauce an, sie sind im Grunde als Ragout vielseitig verwendbar. Nur – wie gesagt – man muss sie lange garen.

Ich verwende Thai-Curry für einen schönen Geschmack, dazu Salz und Pfeffer. Und da ich für die Curry-Sauce auch echten, authentischen Thai-Curry verwende, sollte auch das Salz und der Pfeffer aus jeweils einer Mühle mit grobem Meersalz und – in diesem Fall bunten – Pfefferkörnern stammen. Die Website [Salz-Pfeffermühle](#) ist als [Salzmühlen](#) und [Pfeffermühlen Ratgeber](#) sehr gut geeignet, sich einen Überblick über das Angebot bei Mühlen zu verschaffen. Die Verwendung z.B. einer guten Pfeffermühle mit einem Stahl- oder Keramikwerk im Vergleich mit gemahlenem Pfeffer im Streuer vom Discounter ist in etwa so, wie wenn man einen Porsche mit einem 2CV vergleicht. Mit einer guten Mühle kommt es zu einer perfekten Geschmacksentfaltung des Pfeffers. Gerade solche edlen Mühlen wie die Peugeot Salzmühle oder die [Peugeot Pfeffermühle](#) – die dazu noch elektrisch und beleuchtet sind – sind in ihrer Qualität fast nicht zu überbieten. Mit geeigneten Mühlen schmeckt das Essen einfach besser. Nicht vergessen sollte man natürlich, dass man auch gutes Meersalz und guten Pfeffer für

die Mühlen verwendet.

Beim langen Schmoren der Mägen zieht ein angenehmer Duft nach Huhn und Curry durch die Küche.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 225 g Hähnchenmägen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 EL Thai-Curry
- Salz
- bunter Pfeffer
- 125 g Maccheroni
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Hähnchenmägen grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Mägen dazugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Curry dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken, eventuell noch mit etwas Weißwein verlängern.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und Ragout darüber verteilen. Mit etwas Petersilie garnieren. Servieren.



---

# Schweineniere in Rotweinsauce mit Kartoffelspalten



Niere mit Sößchen und Spalten

Ich brate die Niere auf beiden Seiten kross an. Dazu etwas Gemüse wie Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Niere soll nach dem Garen innen noch leicht rosé sein. Dann zaubere ich ein kleines Sößchen mit Rotwein, die ich zum Ende der Garzeit stark reduziere.

Dazu als Beilage frittierte Kartoffelspalten. Da ich Bio-Kartoffeln verwende, frittiere ich die Spalten mit Schale.

Die wenige, stark reduzierte Sauce passt hervorragend zu den Kartoffelspalten.

*Mein Rat:* Wenn die Kartoffelspalten im siedenden Fett in der Friteuse oben schwimmen, sind sie gar.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweineniere (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 große Kartoffeln
- 200 ml Chianti
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln halbieren und dann in Spalten schneiden

Niere auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Niere auf beiden Seiten jeweils kross anbraten. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und dann die Sauce kräftig reduzieren.

Währenddessen Kartoffelspalten etwa 5 Minuten in der Friteuse frittieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und salzen.

Niere dazugeben. Rotweinsößchen mit Gemüse über der Niere verteilen. Servieren.

[nurkochen rezept="3384" portionen="1" titel="Schweineniere in Rotwein-Sauce mit Kartoffelspalten"]

---

# Pansen-Haschee in schwarzer Bohnen-Sauce mit Linguine



Würziges Haschee mit Pasta

Zunächst ein allgemeiner Rat für diejenigen, die bei „Innereie“ die Nase rümpfen oder diejenigen, die gern einmal ein Gericht zubereiten würden, aber nicht wissen, wie es geht: Versucht Pansen – als Gulasch, Ragout oder Haschee. Er gelingt immer, und er schmeckt köstlich.

Hier hatte ich noch Pansen übrig, den ich in Gemüfefond gegart hatte. Ich habe ihn durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch hergestellt.

Ich bereite das Pansen-Hackfleisch mit einer schwarzen Bohnen-Sauce zu. Zusätzlich verwende ich milde Ketjap-Manis- und schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce.

Eine orange Peperoni sorgt für etwas Schärfe.

Wie jedes gute Haschee gare ich dieses 1 Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden – auch wenn das Haschee mit asiatischen Saucen zubereitet ist.

Dazu wähle ich als Beilage Pasta.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 350 g Pansen
- 125 g Linguine
- 2 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 1 orange Peperoni
- 200 ml trockenen Weißwein
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1 EL Kejap-Manis-Sauce
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Ingwer und Peperoni dazugeben. Mit Weißwein



ablöschen. Alle drei Saucen dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Haschee abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Linguine in einen tiefen Pastateller geben und Haschee darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Paniertes Pansen-Schnitzel mit Bratkartoffeln**



Leckeres Schnitzel mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich aus Pansen ein Schnitzel zu, das ich paniere und in der Pfanne anbrate. Am besten eignen sich sehr große, wirklich flache Pansenstücke, aus denen man ein

Schnitzel zubereiten kann. Dieses Pansen-Schnitzel stiehlt jedem Wiener Schnitzel – auch gerade in der Größe – die Show.

Der Pansen wird natürlich zuvor drei Stunden in Gemüsefond gegart. Ich gare der Einfachheit halber in den letzten 15 Minuten die Kartoffeln im Fond mit, dann kann man sie als Bratkartoffeln einfacher zubereiten.

Ich paniere das Pansen-Schnitzel klassisch, erst mehlieren, dann durch Ei ziehen und dann durch Semmelbrösel.

*Mein Rat:* Aus getrockneten Schrippen selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authentischer.

Als Beilage gibt es einfach Bratkartoffeln.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 350 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 4 Kartoffeln
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Währenddessen Kartoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln im Fond mitgaren.

Pansen und Kartoffeln herausnehmen, auf jeweils einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratkartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten einige Zeit kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Pansen auf beiden Seiten jeweils erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen, dann durch die Semmelbrösel.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen auf jeweils beiden Seiten kräftig anbraten.

Pansen-Schnitzel auf einen Teller geben, Bratkartoffeln dazugeben und alles servieren.

---

## **Frittierter Pansen mit Gemüse-Reis**



## Knuspriger Pansen mit Gemüse-Reis

Wenn man Pansen im Gemüsefond gart, kann man gleich eine größere Menge zubereiten, denn das Garen dauert ja einige Stunden.

Ich frittiere diesmal den Pansen. Ich hatte überlegt, den Pansen mit verschiedenen Dips in Schälchen wie helle Soja-, Teriyaki- und süß-scharfer Sauce zu servieren. Dann entschied mich aber doch für frittierten Pansen mit Gemüse-Reis als Beilage. Ich wollte aber dennoch gern den Pansen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Noch einfacher geht es, wenn man fertig gekaufte, mit Zitronensaft verfeinerte, helle Soja-Sauce verwendet und den Pansen damit würzt. So verbindet man gleich zwei Dinge miteinander.

Für die Beilage habe ich einige Gemüsesorten ausgewählt, sie klein bzw. in Streifen geschnitten, in kochendem Wasser gegart und einfach dem Reis untergemischt. Für mehr Geschmack und Farbe mische ich noch kurz vor dem Servieren kleingeschnittenen Schnittlauch unter.

Ich frittiere den Pansen etwa 4–5 Minuten im 180 °C heißen Fett der Friteuse. Dann ist der Pansen knusprig und lecker und kann einfach so weggeknuspert werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück frischer Ingwer
- Schnittlauch
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden garen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen in kurze Streifen schneiden.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Wasser vollständig verkochen und Reis warmhalten.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, zum Reis geben und vermischen. Schnittlauch dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen und warmhalten.

Pansen für 4–5 Minuten in das siedende Fett geben und frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und mit Soja-Sauce würzen.

Pansen auf einen Teller geben, Gemüse-Reis dazugeben und alles servieren.

---

# **Pansen in Rotwein-Sauce mit Rosinen-Bulgur**





### Schmackhaftes Ragout auf feinem Bulgur

Diesmal bereite ich Pansen gegart in einer Rotwein-Sauce zu. Zuvor wird der Pansen wie immer etwa 3 Stunden in Gemüsefond gegart.

Die Sauce bereite ich mit Schalotte, Knoblauch und Ingwer zu. Eine gelbe Peperoni liefert etwas Schärfe.

Dazu Bulgur als Beilage, dem ich eingeweichte Rosinen untermische.

Mein Rat: Den Gemüsefond, in dem man den Pansen gart, aufbewahren. Davon kommt etwas in die Sauce.

Noch ein Rat: Für das Garen des Pansens kann man ruhig industriell gefertigten Gemüsefond aus Würfel oder Pulver verwenden. Es wird doch eine große Menge verwendet, die man als selbst zubereiteten Fond nicht immer vorrätig hat.

Der Pansen ist nach dem langen Garen butterweich. Und der Bulgur mit den süßen Rosinen wirkt etwas ausgleichend zu der kräftigen, würzigen Sauce.

## Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- 50 g Rosinen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 gelbe Peperoni
- 200 ml trockener Rotwein
- 1/2 Schöpfkelle Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen 3 Stunden darin köcheln. Pansen herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Wasser in eine Schale geben und Rosinen darin 1–2 Stunden einweichen.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Sauce reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Bulgur nach Anleitung zubereiten. Rosinen aus dem Wasser nehmen, kurz vor Ende der Garzeit zum Bulgur geben, untermischen und erhitzen. Bulgur auf einen Teller geben.

Pansen mit Sauce darüber verteilen. Servieren.

---

## **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. Rosenkohlroschen 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.

---

## **Frittierte Hähnchenmägen und Rosenkohl**





## Frittierte Mägen und Röschen

Ich hatte meine Friteuse noch in der Küche zum Arbeiten stehen und bereite nun damit ein schnelles Gericht zu.

Ich fritiere Hähnchenmägen. Und dann Rosenkohl.

Ich würze die Mägen einfach mit etwas süß-scharfer Sauce.

Die Mägen werden zwar sehr kross, sind aber doch ein wenig zäh. Obwohl Hähnchenmägen aus Muskelfleisch bestehen, sind sie anscheinend doch eher für ein Ragout geeignet, in dem sie eine Stunde schmoren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenmägen
- 250 g Rosenkohl
- süß-scharfe Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Rosenkohl putzen und Röschen halbieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Röschen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Auf den Teller geben und warmstellen.

Hähnchenmägen ebenfalls in die Friteuse geben und 3–4 Minuten im siedenden Fett frittieren. Herausnehmen, auch auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf den Teller geben und süß-scharfe Sauce darüber geben. Alles servieren.

---

## **Mediterranes Herz-Leber-Ragout mit Reis**



Leckeres, mediterranes Ragout

Ich bereite ein Pfannengericht mit Herz und Leber zu. Ich wähle für die Innereien Hähnchenherzen und -lebern. Ich brate

die Herzen und Lebern nur kurz an. Die Lebern sind innen noch rosé, die Herzen als Muskelfleisch ebenso.

Für mediterranen Geschmack sorgt viel frischer Rosmarin. Für etwas Schärfe eine grüne Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und auch mit anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen..

Ich würze nur mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Wer etwas Sauce am Ragout haben möchte, gibt einen Schuss Weißwein hinzu.

Dazu wähle ich als Beilage Basmatireis.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Hähnchenherzen
- 200 g Hähnchenlebern
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- $\frac{1}{2}$  Topf Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herzen und Lebern von Fett befreien und Lebern grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und ebenfalls anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Reis in zwei tiefenTeller geben und Ragout darüber verteilen. Alles servieren.