

Rinderlebergeschnetzeltes mit Maultaschen



Geschnetzeltes mit Maultaschen und Sauce

Heute in sehr schnelles Essen. Ein Stück Rinderleber, in Streifen geschnitten, mit Zwiebel und Knoblauch in Butter angebraten und flambiert. Mit ein wenig Sahne ein kleines Sößchen zubereiten. Dazu in Streifen geschnittene, ebenfalls in Butter angebratene Maultaschen. Bei letzteren habe ich auf fertig zubereitete, gekaufte zurückgegriffen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 große Maultaschen (360 g)
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 50 ml Sahne
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Butter

- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und Maultaschen in der nur noch siedenden Brühe 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Leber in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Maultaschen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in Streifen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschenstreifen darin einige Minuten kross anbraten. Auf einen Teller geben und warmhalten. Noch etwas Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Leber darin einige Minuten anbraten, so dass die Leber noch rosé ist. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Sahne hinzugeben. Alles etwas verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebergeschnetzeltes neben die Maultaschenstreifen geben und von der Sauce darüber verteilen. Leberstücke mit Petersilie garnieren.

Hähnchenlebern mit Gemüse auf Hörnchennudeln



Leber, Gemüse, Pasta

Diese Zubereitung als asiatisch zu bezeichnen wäre vermutlich nicht zutreffend. Aber zumindest werden Lebern, Speck und Gemüse im Wok gegart. Es ist auch eine sehr schnelle Zubereitung, denn alle Zutaten werden nur einige Minuten pfannengerührt. Die Lebern bleiben innen rosé und das Gemüse noch knackfrisch. Ich hatte keine China- oder Glasnudeln vorrätig und verwendete eben Hörnchennudeln, so dass das Gericht eben nicht asiatisch ist. Auch Speckstreifen würden Asiaten für ein Gericht vermutlich nicht verwenden. Aber ich habe im Wok dennoch für eine schnelle Sauce einfach Soja- und Fischsauce verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- etwas Speck
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$ großer, brauner Champignon

- $\frac{1}{2}$ Tomate
 - etwas roter und gelber Paprika
 - etwas Fenchel
 - etwas Lauch
 - trockener Weißwein
 - 2 cl helle Sojasauce
 - 2 cl Fischsauce
 - 150 ml Wasser
 - Öl
- 50–60 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden. Das ganze Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen und alle Zutaten hineingeben. Einige Minuten pfannenrühren. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Soja-, Fischsauce und Wasser dazugeben. Etwas verrühren, noch etwas köcheln lassen und abschmecken. Pasta in den Wok geben, untermischen und in der Sauce wieder erhitzen.

Hähnchenlebern-Gemüse-Pasta-Mischung mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit dem kleingeschnittenen Fenchelgrün garnieren.

Gebratener Pansen



Lecker Pansen!

Pansen esse ich von allen Innereien fast am liebsten. Und dieses Rezept ist meine bevorzugte Zubereitungsart von Pansen. Vor etwa zwei Jahren habe ich dieses Gericht das erste Mal zubereitet und es hat mir sofort sehr gut geschmeckt. Bis auf das vorherige Garen in Brühe ist die Zubereitung nicht sehr langwierig. In etwa 15–20 Minuten sind Zwiebeln und Pansen gebraten. Dazu bereitet man mit Weißweinessig und Weißwein zusammen mit den Röststoffen eine leckere Sauce zu. Und dazu gibt es einfach ein wenig Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g gereinigter Pansen
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Weißweinessig
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butter

- Olivenöl
- Parmesan
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 20 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Pansen darin zugedeckt 3 Stunden bei geringer Temperatur garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pansen in dünne, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen. Petersilie kleinwiegen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin einige Minuten andünsten. Zwiebelstreifen herausnehmen und auf einen Teller geben. Etwas Butter zu dem Öl dazugeben und Pansenstreifen bei hoher Temperatur etwa 10–12 Minuten unter häufigem Rühren kross anbraten. Vorsicht, das spritzt sehr gern, eine Küchenschürze ist also angebracht. Danach Zwiebeln wieder hinzugeben und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit Weißweinessig ablöschen und einen großen Schuss Weißwein dazugeben. Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut vermengen und noch etwas köcheln lassen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen.

Reis auf einen Teller geben. Pansen-Zwiebel-Gemisch dazugeben. Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darübergeben.

Frittierter 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.

Hähnchenherzen mit Tomaten auf Conchiglioni



Hähnchenherzen mit Tomaten auf Pasta, mit Basilikum garniert

Was ist Resteverwertung, kurze Zubereitungszeit und Minimalgericht? Hähnchenherzen als Fleisch, Tomate als Gemüse, auf Conchiglioni vom Vortag mit aufbewahrter Bratensauce. Gewürzt mit Salz und Pfeffer. Garniert mit frischem Basilikum. Dauer: 20 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenherzen
- 1 Tomate
- 200 ml Bratensauce
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Conchiglioni
- 4–5 Zweige frischer Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Min.

Hähnchenherzen quer in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in

kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenherzen kurz darin anbraten, sofort Tomatenwürfel dazugeben und mit anbraten. Bratensauce hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Conchiglioni darin erhitzen. Basilikumblätter kleinschneiden. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten, Hähnchenherzen mit Tomatenwürfel und Sauce darübergerben und mit Basilikum garnieren.

Hähnchenlebern in Wasabi-Käse-Sauce mit Penne rigate



Lebern in sämiger Sauce auf Pasta

Bei diesem Gericht bin ich auf etwas gewagtes gestoßen. Ich überlegte, wie ich Hähnchenlebern, die im Tiefkühlschrank lagen, zubereiten könnte. Dabei stand ich vor dem Gewürzregal

und mein Blick fiel auf das Döschen mit Wasabi-Pulver. Eine Wasabisaucе hatte ich schon einmal zubereitet, wenn ich es recht erinnere, mit Pferdesteaks. Die Sauce war lecker gewesen. Da dachte ich mir, warum nicht mit Leber. Das sollte passen.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Es gelang mir nicht, eine giftgrüne, scharfe Wasabisaucе zuzubereiten. Nachdem ich das Wasabipulver zum Weißwein in der Pfanne gegeben hatte, schmeckte die Sauce nicht würzig oder scharf und wurde nicht grün. War es zu wenig Wasabipulver für zu viel Flüssigkeit? Ich probierte ein wenig des trockenen Pulvers aus dem Döschen, es schmeckte nur wie leicht aromatisiertes Mehl. Da man Wasabi mit wenig Wasser verrührt und dann quellen lässt, probierte ich dies separat aus, aber auch die dadurch erzeugte Paste schmeckte nur wenig würziger und schärfer. Das Wasabipulver hatte seinen Biss verloren. Eventuell hatte ich es doch schon zu lange aufbewahrt.

Die Sauce habe ich dann aber doch wie geplant weiter zubereitet, beginnend mit in Butter angedünsteten Schalotten und Knoblauch und dann mit trockenem Weißwein abgelöscht. Das Wasabipulver kommt in den Weißwein, wird verrührt und etwas geköchelt. Zur Abrundung und als weiterer extravaganter Touch gebe ich noch etwas fließenden Weichkäse – ohne Rinde – hinzu, der die Sauce gut binden und harmonisch würzt. Meine Empfehlung: einen Weichkäse verwenden, der einen hohen Fettgehalt hat. Der von mir verwendete hatte nur 12,5 % und wollte sich partout nicht in der Sauce auflösen. Erste Versuche, ihn mit dem Schneebesen in die Sauce zu rühren, brachten keinen Erfolg.

Sie hatten nur den netten und hilfreichen Nebeneffekt, dass ich meine alte, ziemlich verschmutzte Kochschürze, die bisher nur am Haken neben dem Herd unter den Geschirrhandtüchern ein bescheidenes Dasein fristete, endlich mal wieder hervorholte und zum Kochen anzog. Denn mit Kochschürze kann man am Herd prima mit dem Schneebesen hantieren, Spritzer und Kleckse

verursachen, ist prima geschützt und die frische, dunkle Hose unter der Kochschürze bleibt sauber. Und zwischendurch kann man beim Kochen auch ganz leger seine dreckigen Hände an der Schürze abwischen. Deswegen wanderte sie heute als erstes für weiteren Gebrauch in die Waschmaschine.

Ich habe die Sauce dann in eine hohe Rührschüssel gegeben und mit allen Zutaten, die darin waren, mit dem Pürierstab püriert. So bekommt man eine sämige, gebundene Sauce, in der alle Zutaten fein püriert zusammenfinden.

Die Lebern werden geputzt, grob zerkleinert, mehliert und vorab in Butter nur kurz angebraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden in der Wasabi-Käse-Sauce nochmals erhitzt. Dazu gibt es Penne Rigate, auch eine Sorte Pasta, die ich gerne esse, und die – das ist wichtig für einen freundlichen Mitleser hier – „halb-saucensüffig“ ist.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 TL Wasabipulver
- 100 g Weichkäse (ohne Rinde)
- 1 EL Mehl
- Butter

- 125 g Penne Rigate

- einige Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerteilen. Mehl auf einen kleinen Teller geben und die Lebern mehlieren. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Lebern nur kurz darin anbraten, sie sollen innen noch rosé sein. Beiseite stellen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Wasabipulver hinzugeben und verrühren. Die Rinde vom Weichkäse entfernen, den Käse in die Sauce geben und schmelzen lassen. Alles gut verrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Lebern in die Sauce geben und darin erhitzen.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und die Lebern mit der Sauce darüber verteilen. Mit einigen gehackten Pinienkernen garnieren.

Flambierte Hähnchenlebern mit Shiitakepilzen und Speckknödeln



Speckknödel, Hähnchenlebern und viel Sauce

Dieses Innereiergericht war mal wieder ein Gericht ganz nach meinem Geschmack. Nach dem eher sehr mäßigen Auflauf von gestern. Zuerst ist mir ja ein Fauxpas passiert: der selbst zubereitete Bratenfond war etwas zu lange im Kühlschrank gestanden und schon leicht verdorben. Geschmeckt habe ich es erst, als ich Pilze, Schalotten und Knoblauch schon angebraten und mit dem Fond abgelöscht habe. Glücklicherweise hatte ich da die Lebern noch nicht angebraten und hinzugegeben. Und von den Pilzen und dem Gemüse war noch genügend vorhanden. Also führte ich den ersten Zubereitungsschritt nochmals mit gekauftem Bratenfond durch.

Die angebratenen Pilze und das Gemüse mit dem Fond werden mit Kreuzkümmel gewürzt und die Sauce stark reduziert. Die Lebern werden nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter angebraten, mit Cognac flambiert und dann alles zur Sauce dazugegeben. Die Speckknödel waren selbst zubereitet und eingefroren und wurden in siedender Brühe erhitzt. Die durch diese Zubereitung entstandene Sauce ist wirklich äußerst schmackhaft. Und nach dem Essen konnte ich mich nicht

entscheiden, was nun besser war: Die Lebern mit der Cognacsauce, oder die selbst zubereiteten Speckknödel.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
 - 2 Schalotten
 - 3 Knoblauchzehen
 - 2 Shiitakepilze
 - 200 ml Bratenfond
 - 4 cl Cognac
 - $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Olivenöl
 - Butter
-
- 2 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten grob zerschneiden, Knoblauch quer in Scheiben. Shiitakepilzen ebenfalls grob zerschneiden. Lebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Pilze, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten auf $\frac{1}{3}$ der Sauce reduzieren.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen und die Knödel in der nur noch siedenden Brühe etwa 10 Minuten erhitzen. Einige Minuten vor Ende des Reduzierens der Sauce die Lebern salzen und pfeffern. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Lebern auf beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute anbraten, so dass sie noch nicht ganz durchgegart sind. Eine große Pfanne ist notwendig, damit die Leberstücke alle einzeln auf dem Pfannenboden aufliegen und braten und beim Anbraten nicht übereinander liegen. Cognac dazugeben und kurz

flambieren. Lebern mit Cognacsauce zu der reduzierten Sauce geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Speckknödel auf einen großen Teller geben, Hähnchenlebern dazugeben und von der Sauce darüber verteilen.

Lebertopf auf Reis



Lebern mit Gemüse in Sauce

Ein Innereiergericht, bei dem ich einige Gemüseprodukte verwertet habe, wie Paprika und Kohlrabi. Schärfe bekommt das Gericht durch das Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver. Zu scharf wird es dadurch nicht, bekommt aber dennoch eine gute, angenehme Schärfe. Aber der eigentliche Geschmack des Gerichts kommt vom getrockneten Oregano. Die Sauce wird dann mit etwas Mehl gebunden, wodurch der Lebertopf noch runder und schmackhafter wird. Wichtig ist nur, die Leberstücke nicht zu lange zu garen, denn ein paar Minuten zu lang gegart und sie

werden staubtrocken.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenlebern
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
- 1 Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, Paprika in grobe Stücke und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Kohlrabi und Schalotten auch in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Leberstücke in etwas Mehl wenden. Butter in einem Topf erhitzen und die Leberstücke darin höchstens eine Minute anbraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden am Schluss in dem Lebertopf nur noch kurz erhitzt. Herausnehmen und auf einen Teller geben. In der gleichen Butter Schalotten, Lauchzwiebel und Knoblauch anbraten. Paprika und Kohlrabi hinzugeben. Unter Rühren einige Minuten kräftig anbraten. Mit

Fond ablöschen. Oregano, Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver und Lorbeerblätter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Danach ohne Deckel 20 Minuten auf etwa die Hälfte der Sauce reduzieren. Die Sauce mit einem halben Esslöffel Mehl binden und abschmecken. Leberstücke hineingeben und in der Sauce nur noch einige Minuten erhitzen.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Reis in einen tiefen Teller geben, von dem Lebertopf mit Sauce darüber verteilen, mit etwas Wurzelgrün garnieren und servieren.

Rinderherzsteak **mit** **Lauchzwiebel-Reis**



Rare gegart mit Gemüsereis

Diesmal ein Innereingericht mit Rinderherz. Du magst keine

Innereien? Du wirst Dich wundern, wie lecker so etwas schmeckt. Meistens hat man eine Abneigung gegen Innereien, weil man noch nie ein wirklich gut zubereitetes Innereiergericht gegessen hat. Bei diesem Gericht kannst Du nichts falsch machen. Das Herz besteht aus Muskelfleisch wie ein Steak auch, nur ist es ein sehr viel kräftigerer Muskel. Gebraten wie ein Steak bleibt es bei kurzer Garzeit innen rare und zart und ist ebenso schmackhaft wie ein auf gleiche Weise zubereitetes Entrécôte. Du wirst es lieben! Und Dich für andere Innereiergerichte interessieren. □

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderherz, etwa 150 g
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 3 Tassen Wasser in einen Topf geben, Basmatireis hinzugeben, salzen und alles zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Reis nur noch 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zum Reis geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und das Rinderherzsteak auf jeder Seite – je nach Dicke der Rinderherzscheibe – etwa 2 Minuten anbraten, damit es innen rare, also noch blutig ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben, einige Minuten entspannen lassen und salzen und pfeffern. Lauchzwiebel-Reis dazugeben und servieren.

Rinderleber mit Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck



Kross und lecker

Ich hatte wieder einmal Appetit auf ein Innereingericht. In der Tiefkühltruhe lag noch eine Scheibe Rinderleber. Hervorragend geeignet zum Anbraten, und dazu passen Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Knoblauch und schön kross gebratenen Speckwürfeln. Du erreichst das beste Ergebnis, wenn Du für die Bratkartoffeln eine schmiedeeiserne Pfanne verwendest. Sie werden bei hoher Temperatur nur einige Minuten kross gebraten. Währenddessen brätst Du parallel dazu erst Speckwürfel und dann Zwiebeln und Knoblauch. Und die Leberscheibe brätst Du nur jeweils 30 Sekunden auf beiden Seiten, so bleibt sie noch schön zart und rosé im Innern und

wird nicht trocken und zäh.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber, etwa 120 g
- 3 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Speck
- Salz
- Pfeffer
- hochohitzbares Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Erhitze als erstes Wasser in einem kleinen Topf und gare die Kartoffeln darin für 15 Minuten. Nimm sie heraus, lass sie erkalten und pelle sie dann. Schneide sie in Scheiben. Dann schälst Du Zwiebel und Knoblauchzehe und schneidest die Zwiebel in Streifen und die Knoblauchzehe quer in Scheiben. Den Speck schneidest Du in kleine Würfel.

Du erhitzt viel Öl in der Pfanne und brätst die Kartoffelscheiben bei hoher Temperatur nur 5–8 Minuten auf beiden Seiten kross an. Währenddessen brätst Du ebenfalls bei hoher Temperatur in einer zweiten, kleinen Pfanne die Speckwürfel in Öl für einige Minuten kross. Dann nimm sie heraus und brate im gleichen Fett Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben kurz an. Nimm Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch aus den Pfannen und gib sie auf einen Teller. Nun brätst Du wie erwähnt die Leberscheibe auf jeder Seite nur 30 Sekunden bei hoher Temperatur in der großen Pfanne an.

Herausnehmen und zu den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Knoblauch geben und die Speckwürfel darüber verteilen. Verteile ein wenig der Zwiebeln und des Knoblauchs auch auf der Leber. Wichtig ist vor allem, dass Du die Leber erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzt. Und dabei dann gleich auch die Kartoffeln würzen. Guten Appetit!

Geflügelleberpfanne



Lebern, Zucchini, Champignons

Diesmal ein Gericht aus meinem ersten [Kochbuch](#). Ich wollte Hähnchenlebern zubereiten und hatte auch noch Zucchini im Kühlschrank. Irgendwann fiel mir dann dieses Rezept ein, das ich bisher mit Nudeln zubereitet hatte. Aufgrund der Menge der Zutaten fiel die Geflügelleberpfanne aber so üppig aus, dass ich sie ohne Pasta zubereitete und so aß.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenlebern
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 2 große Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- Wurzelgrün
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben und die Lebern mehlieren. Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Kräuter kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebel, Zucchini und Champignons hinzugeben und einige Minuten anbraten und dünsten. Dann die mehlierten Lebern hinzugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond hinzugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Abschmecken und auf einem großen Teller servieren.

Gebratene Leber auf Berliner Art



Leberscheibe, Pürree, Röstzwiebel

Dies ist das Grundrezept für eine in der Pfanne in Butter gebratene Scheibe Leber. Es orientiert sich an dem Rezept im [Kochbuch der verpönten Küche](#) von Wolfram Siebeck. Die Leberscheibe sollte vom Kalb sein. Aber es lässt sich auch Leber vom Rind und Schwein, oder auch vom Lamm, Kaninchen oder Huhn verwenden – von letzteren Tierlebern lassen sich aufgrund der geringen Größe aber schwerlich Leberscheiben zubereiten.

Traditionellerweise passen als Beilagen zu Leber seit jeher viele Zwiebeln, in diesem Fall Röstzwiebeln, und Pürree, hier ein Kartoffel-Zucchini-Pürree. Auf das auch gern als süße Beilage verwendete Apfelkompott oder -mus habe ich verzichtet. Aber es gibt noch einige andere Änderungen im Vergleich zum Originalrezept von Siebeck: Gemüse- statt Kalbsfond, Weißwein und Weißweinessig statt Zitronensaft, und natürlich kommt ein wenig frischer Knoblauch an die Leber.

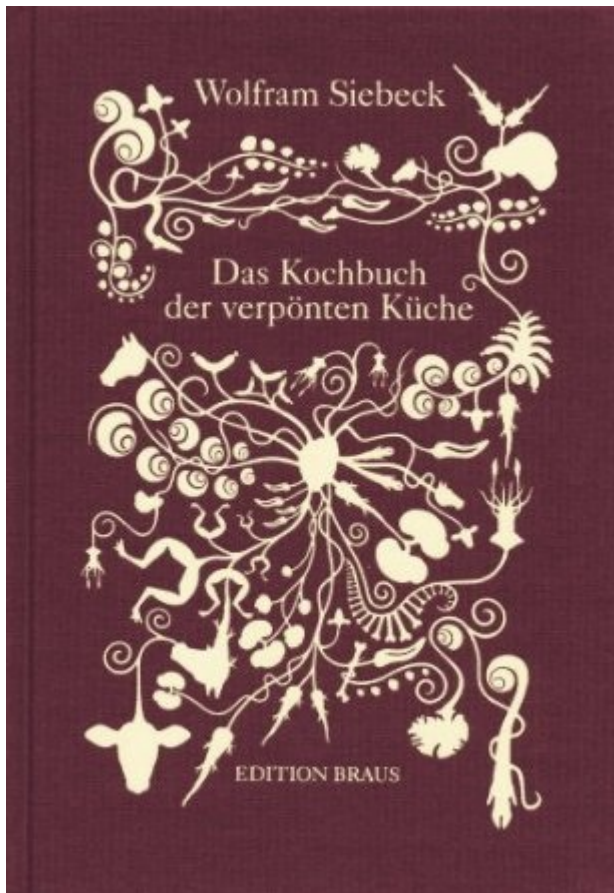
Die Beilagen sollte man rechtzeitig vor dem Garen der Leberscheibe zubereiten. Denn beim Braten der Leber geht es um Minuten, und auch die Temperatur muss sorgfältig gewählt werden. Brät man die Leberscheibe zu lang und zu heiß und ist

sie äußerlich sehr kross und braun, ist es schon zu spät. Die Leberscheibe ist dann trocken und nicht mehr genießbar. Sie sollte aber innen auf jeden Fall noch rosé und zart sein. Auch der Zeitpunkt des Salzens ist wichtig. Gesalzen wird die Leber nicht vor dem Anbraten, sondern nach dem ersten Wenden der Scheibe, und das zweite Mal nach dem abermaligen Wenden.

☒ Mit diesem Beitrag nehme ich an dem regelmäßigen Kochevent [„DKduW – Dein Kochbuch, das unbekannte Wesen“](#) von [Foodfreak](#) teil. Als Kochbuch habe ich das oben genannte aus meinem Kochbuchregal genommen und dieses Gericht – mit den genannten Änderungen – zubereitet.

Ich koche sehr selten nach einem Kochbuch. Wenn ich das doch einmal tue, dann gern aus diesem Buch, aus dem Buch „Die innere Reise – Ein Buch über das Kochen mit Innereien“ von Charlotte Birnbaum oder italienisch aus Alfred Bioleks „Meine Rezepte“. Aber da ich Innereien liebe, sagt mir Siebecks Buch am meisten zu. Darin ist alles vertreten, von Leber, Schweinefuß über Zunge und Herz bis Hirn, Bries und Pansen.

Ich selbst kenne die Reaktionen von vielen Menschen auf Innereengerichte, die aus Ekel, Abscheu und Aussagen wie „Igitt!“ und „Das kommt mir nicht auf den Teller!“ bestehen. Sehr selten stoße ich auf jemanden, der die Einstellung hat: „Was ich noch nicht probiert habe, dazu kann ich auch kein Urteil abgeben!“ und probiert solche Gerichte. Ich würde mir wirklich mehr solcher Menschen wünschen, die unbedarft, ohne kulinarische Scheuklappen und mit Neugier und Toleranz an das Essen generell herangehen.



Aus diesem Grund gefallen mir an Siebecks Buch vor allem einige Passagen in seinem Vorwort. Ich zitiere hier nur den einführenden Satz, dass „selten [...] ein Autor und sein Verlag so nachdrücklich davor gewarnt worden (sei), ein bestimmtes Buch zu veröffentlichen, wie wir“. Siebeck schreibt von einem allgemein zu erwartenden Volkszorn über das Buch, reihenweisem Erbrechen von Kunden in Buchhandlungen, wenn sie das Buch in die Hand nehmen, sowie Ohnmachtsanfällen mit traumatischen Folgen. Bei

Gerichten aus Innereien sind irrationale Aversionen im Spiel, die mittlerweile schon Bestandteil unseres Nationalcharakters sind. Ursache dafür ist meistens, dass viele Menschen, die Innereien ablehnen, noch nie ein gut und schmackhaft zubereitetes Innereiergericht gegessen haben.

Siebeck hat das Buch dennoch geschrieben, weil er und viele Amateurköche nach einem solchen Buch schon lange vergeblich gesucht haben. Er plädiert dafür, den eigenen Geschmack zu **bilden**, indem man die Rezepte in seinem Buch nachkocht. Und dies tue ich hiermit auch, indem ich dazu auffordere, dieses Gericht nachzukochen. □

Es gibt natürlich noch eine persönliche Anekdote zu mir und Wolfram Siebeck. Ich habe vor einigen Jahren per Mail Kontakt zu ihm aufgenommen. Er riet mir ab von einem Plan, ein Kochbuch mit außergewöhnlichen Rezepten auf den Markt zu bringen. Mit einem solchen Kochbuch mit Rezepten zu Pferdefleisch, sonstigen Haustieren – sofern gesetzlich erlaubt –, Insekten oder anderem Ungewohnten könne man erstens

keinen Deutschen hinter dem Ofen hervorlocken und somit zweitens kein Geld verdienen.

Aufgrund meiner Vorliebe zu Innereiergerichten werde ich aber Ende Mai – zum zweijährigen Jubiläum meines Foodblogs – ein Kochevent zu „Innereien“ starten. Interessierte also bitte vormerken. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweineleber, etwa 140 g
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50–100 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- Weißweinessig
- Mehl
- einige Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Röstzwiebeln:

- 2 Zwiebeln
- 1 gehäufte EL Mehl
- Butter

Für das Pürree:

- 1 große Kartoffel
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebeln, Schalotte und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in

Streifen und Schalotte und Knoblauch sehr klein schneiden. Wasser einem Topf erhitzen und Zucchini darin 5 Minuten und Kartoffel 10 Minuten garen. Herausnehmen.

Währenddessen Zwiebelstreifen gut mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit dem Mehl hineingeben und 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur schön kross und knusprig braten. Herausnehmen und warmstellen.

Kartoffel schälen, dann mit der Zucchini zusammen in grobe Stücke schneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und einem Pürierstab fein pürieren. Ein Stück Butter einpürieren. Ebenfalls warmstellen.

Leberscheibe mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheibe – je nach Dicke – etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wacholderbeeren zerdrücken und unter Schalotten- und Knoblauchstücke mischen. Alles neben die Leberscheibe in die Butter geben, Leberscheibe wenden und darauf legen. Das erste Mal die Leber salzen, weitere 2 Minuten braten, dabei ebenso das Schalotten-Knoblauch-Gemisch. Leber herausnehmen und auf der zweiten Seite salzen.

Fond zum Bratensatz geben und ablöschen. Tomatenmark, ein Schuss Weißwein und ein paar Tropfen Essig dazugeben. Etwas kalte Butter unterrühren und alles verrühren. Aufkochen und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Leberscheibe auf einem Teller anrichten, Kartoffel-Zucchini-Pürree daneben geben und auch die Röstzwiebeln. Die Sauce über der Leber und dem Pürree verteilen und alles servieren.

Hähnchenmägen - Speck - Ragout mit Zucchini-Pilz-Gemüse



Ragout mit Gemüse und reduzierter Sauce

Ein Ragout aus Hähnchenmägen, Speck und Shiitakepilzen. Mit einer auf ein Drittel reduzierten Sauce aus trockenem Rotwein, Bratenfond und dunkler Sojasauce. Optisch nicht sehr ansprechend, weil die Sauce natürlich sehr dunkelbraun einkocht. Aber die reduzierte Sauce ist sowas von lecker ...! Dazu ein einfaches Mischgemüse aus karamellisierten Zucchinischeiben, Champignons und Lauchzwiebel. Mit viel Schnittlauch garniert. Aufgrund der Sauce bietet sich natürlich an, zu diesem Gericht noch Reis oder Pasta als weitere Beilage zuzubereiten.

Zutaten für 1 Person:

Für das Ragout:

- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g Speck

- 5–6 g Shiitakepilzen (getrocknet)
- trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für das Gemüse:

- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 3–4 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und 1 Stunde einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden, Schwarte zum Anbraten aufbewahren. Hähnchenmägen in gröbere Stücke schneiden. Shiitakepilze aus dem Wasser nehmen, kräftig ausdrücken und ebenfalls grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck und Schwarte 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, dann die Mägenstücke hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten anbraten. Schließlich die Pilze hinzugeben und auch nochmals 5 Minuten anbraten. Es soll alles sehr kräftig und knusprig angebraten werden, jedoch nicht anbrennen. Auf dem Topfboden sollen sich aber kräftige, braune Röststoffe bilden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond und Sojasauce hinzugeben. Alles verrühren und etwa 30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln und auf etwa ein Drittel der Sauce reduzieren. Dann abschmecken.

Währenddessen Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden, Lauchzwiebel in Ringe. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben darin anbraten. Etwas Zucker hinzugeben und die Zucchinischeiben karamellisieren. Dann salzen. In einer zweiten Pfanne in Butter Champignons und Lauchzwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Mit den Zucchinischeiben vermischen.

Ragout mit viel Sauce auf einen Teller geben, daneben das Mischgemüse. Gemüse mit viel frischem Schnittlauch garnieren.

Innereien-Pfanne



Hähnchenherzen, -mägen und -lebern mit Gnocchi und Gemüse

Wenn man sehr schmackhaft mit Innereien wie Hähnchenherzen, -lebern und -mägen kochen und schmackhafte Ragouts und asiatische Gerichte zubereiten kann, dann kann man sie auch

kombinieren. Das gelingt hier mit einer Innereien-Pfanne, in der alle drei Innereien verwendet werden. Kombiniert mit etwas Speck, etwas Gemüse und einer aromatischen Gewürzmischung aus Senfsaat, Pfeffer, Koriander, Piment, Nelke, Oregano und Paprikapulver. Und zusätzlich Senf und Harissa. Von Peter von [Genussphantasie](#) habe ich die Anregung übernommen, Pasta in der Pfanne selbst mitzugaren. Und mit Weißwein und Fond wird eine leckere Sauce zubereitet. Wichtig ist bei der Zubereitung, zuerst nur Herzen und Mägen – da Muskelfleisch – anzubraten, dann in der Sauce zu schmoren und die Sauce dabei zu reduzieren. Lebern aber – da Drüsengewebe – werden erst 1–2 Minuten vor Ende der Garzeit in einer separaten Pfanne in Öl kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und nicht durch zu langes Garen zu trocken werden, und dann unter die Innereien-Pfanne gemischt.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 150 g Hähnchenlebern
- 150 g Hähnchenmägen
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Tomate
- 100 g Gnocchi (Pasta)
- 1 TL Senf
- 1 TL Harissa
- 200–300 ml trockener Weißwein
- 100 ml Bratenfond
- 200 ml Gemüfefond
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Gewürzmischung:

- $\frac{1}{2}$ TL Senfsaat
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Nelke
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL süßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Lebern von Fettgewebe befreien, Herzen und Mägen von Fettgewebe und Sehnen. Die Innereien in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, die Schwarte für das spätere Garen aufbewahren. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel in grobe Stücke, Knoblauch in kleinere Stücke und Wurzel in dünne, halbe Scheiben schneiden. Tomate auch in grobe Stücke schneiden. Gewürze für Gewürzmischung in einen Mörser geben und fein mörsern.

Speckschwarte in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, bis Fett austritt. Noch etwas Olivenöl dazugeben und Herzen, Mägen und Speck darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzel hinzugeben und mit anbraten. Gewürzmischung dazugeben und auch mit anbraten, bis sich viele Röststoffe auf dem Pfannenboden gesammelt haben. Senf und Harissa hinzugeben. Mit einem Schuss Wein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Fonds und restlichen Weißwein dazugeben. Ebenso noch die Lorbeerblätter. Salzen. Alles bei geringer Temperatur etwa 40–50 Minuten köcheln und reduzieren. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit – je nach Zubereitungszeit der Pasta – diese in die Sauce geben und darin garen. Ebenso Tomatenstücke hinzugeben. Dann kurz vor Ende der Garzeit Leberstücke salzen und pfeffern, Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin 1–2 Minuten anbraten, damit sie innen noch rosé sind. Unter die anderen Zutaten der Innereien-Pfanne heben und diese abschmecken. Lorbeerblätter und Speckschwarte herausnehmen und Innereien-Pfanne in zwei tiefen Tellern servieren.

Hähnchenmägen - Ragout auf Gnocchi



Hähnchenmägen in rotweinreduzierter Sauce auf Gnocchi

Ein Innereiergericht, ein wenig aufwändiger. Hähnchenmägen erst im Sud garen. Währenddessen frische Gnocchi zubereiten. Dann mit den gegarten Hähnchenmägen das Ragout in einer rotweinreduzierten Sauce zubereiten. Dazu kommen Speck und Pfifferlinge. Und die Gnocchi. Garniert wird alles mit frischen Kräutern und Parmesan. Zwar bereitet man das Gericht in mehreren Etappen etwas zeitaufwändig zu. Aber da Hähnchenmägen gerade mal 5,- € pro kg kosten, ist das Gericht preiswert – und lecker!

Zutaten für 1 Person:

Zutaten für Ragout:

200 g Hähnchenmägen

1 Zwiebel
1 Wurzel
ein Stück Knollensellerie
einige Zweige frischer Thymian
3 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner
1 frisches Lorbeerblatt

$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Wurzel
1 Stängel Staudensellerie
ein großes Röschen Broccoli
1 TL Tomatenmark
100 ml Portwein
100 ml Rotwein
100 ml Bratenfond
1 TL Preiselbeeren
einige Zweige frischer Thymian
1 Pimentkorn
1 frisches Lorbeerblatt
Butter

50 g Pfifferlinge
20 g durchwachsener Bauchspeck

Salz
Pfeffer
Öl

Zutaten für Gnocchi (etwa 60 Stück):

500 g mehligkochende Kartoffeln
3 Eigelb
80–100 g Mehl
Muskat
Olivenöl

etwas frische Petersilie
etwas frischer Schnittlauch

Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Gemüse kleinschneiden. Hähnchenmägen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, leicht salzen und Hähnchenmägen und Gemüse hineingeben. Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles bei schwacher Temperatur zugedeckt ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen. Hähnchenmägen herausnehmen, erkalten lassen und in kleinere Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb geben, portionsweise einfrieren und dann weiterverwenden.

Währenddessen Gnocchi zubereiten. Von den Gnocchi kann man gleich etwas mehr zubereiten, denn man kann sie einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin garen. Kartoffeln schälen, sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen. Eigelbe und Mehl zum Kartoffelstampf geben, mit Salz und Muskat würzen und alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen. Ein Arbeitsbrett leicht mehlieren, Kartoffelteig in Esslöffelportionen zuerst in den Händen rollen und dann auf dem Arbeitsbrett zu fingerdicken Strängen rollen. In etwa 5–6 cm lange Stücke schneiden und auf mehrere große, leicht mehlierte Teller geben. Wenn man möchte, kann man die Gnocchi auch noch mit einer Gabel ein wenig einritzen und somit verzieren. Wasser in einem großen Topf erhitzen, salzen und Gnocchi in einzelnen Portionen hinzugeben. Gnocchi bei geringer Temperatur leicht sprudelnd garen, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und wieder auf mehrere große Teller verteilen. Sie sollen nicht zu dicht aneinander liegen, weil sie sonst eventuell aneinander kleben. Abkühlen lassen. Etwa 10 Gnocchi beiseite legen, die restlichen Gnocchi portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Zwiebel kleinschneiden, Wurzel in Scheiben schneiden, Sellerie in

Streifen und vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Thymian kleinwiegen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit etwas Portwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden ablösen. Restlichen Portwein und Rotwein dazugeben. Thymian, Pimentkorn und Lorbeerblatt hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fast vollständig reduzieren.

Röstgemüse mit Fond aufgießen, Hähnchenmagen-Stücke einlegen und bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln. Mit etwas kalter Butter abbinden. Preiselbeeren in die Sauce geben. Danach Pimentkorn und Lorbeerblatt wieder herausnehmen. Abschmecken.

Währenddessen Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Petersilie und Schnittlauch kleinwiegen. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen, die 10 Gnocchi darin schwenken und sie dadurch wieder erhitzen. Gnocchi mit Hähnchenmägen-Ragout und Speck mit Pilzen anrichten und von der Sauce darüber geben. Kräuter darüber verteilen und mit etwas frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

Rinderherzragout in scharfer Orangen-Zitronen-Senf-Sauce auf Chilinudeln



Ein nicht nur farblich sehr schönes Gericht

Es geht weiter mit den Innereien. Diesmal ein Stück Rinderherz. Ebenfalls sehr preiswert, € 7,- pro kg, bei einem Stück von 200 g sind das gerade mal € 1,40. Das Rinderherzstück in kleine Würfel geschnitten, zusammen mit Speck, in einer Orangen-Zitronen-Senf-Sauce, die ihre Schärfe aus zwei Peperoni und Bih-Jolokia-Pulver bezieht. Passend dazu indonesische Chilinudeln. Ein geschmacklich etwas außergewöhnliches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderherz
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- trockener Weißwein
- 300 ml Orangensaft
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 TL Senf
- 1 EL Condimento bianco

- Bih-Jolokia-Pulver
 - Zucker
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- 125 g Chilinudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit

Rinderherzstück erst in Scheiben, dann in Streifen und schließlich in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und Peperoni etwas andünsten. Rinderherz und Speck dazugeben und mitanbraten. Zugedeckt etwas braten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Orangen- und Zitronensaft hinzugeben. Ebenfalls den Senf und den Weißweinessig. Mit einer Prise Bih-Jolokia-Pulver, einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen und auf etwa $\frac{1}{4}$ der Ausgangssauce reduzieren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce nochmals abschmecken. Mit einem Stück kalter Butter binden. Chilinudeln in einem tiefen Nudelteller anrichten, Rinderherzragout mit viel Sauce darüber geben und servieren.